மனோசக்தி

பாகம் 2

மனோசக்தி

(இரண்டாம் பாகம்)

ஆசிரியர்கள்
புலியூர்க் கேசிகன்
V. ஸ்ரீதரன், M.Com., M.Phil.,



173, பீட்டர்ஸ் சாலை, இந்திரா கார்டன்
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.

நூல் விவரம்

நூலின் பெயர்	:	மனோசக்தி (இரண்டாம் பாகம்)
ஆசிரியர்	:	புலியூர்க்கேசிகன் V. ஸ்ரீதரன், M.Com., M.Phil.,
முதற் பதிப்பு	:	1976
மறுபதிப்பு	:	2012
©பதிப்புரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
பக்கங்கள்	:	368
எழுத்து	:	12 புள்ளிகள்
தாள்	:	11.6 kg. வெள்ளை அச்சுத்தாள்
வெளியீடு	:	ஸ்ரீ மாருதி பதிப்பகம் 173, பீட்டர்ஸ் சாலை, இந்திரா கார்டன், இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014 Ph: 2852 2656
விலை	:	ரூ. 75.00
அச்சிட்டோர்	:	ஸ்ரீ மாருதி லேசர் பிரிண்டர்ஸ் சென்னை – 600 014.

முன்னுரை

"மனம் என்னும் மாடு அடங்கில்
தாண்டவக் கோனே
முத்தி வாய்ந்ததென்று ஆடேடா
தாண்டவக் கோனே!"

இடைக்காட்டுச் சித்தர் பாடல் இது. முத்திக்கு மட்டுமல்ல, சித்திகளைப் பெறுவதற்கும், இந்த மனம் என்னும் மாடு நமக்கு அடங்கி, நம் வசமாக வேண்டும். நமக்கு உதவியாக இருக்க வேண்டும்.

"மனமது செம்மையானால்
மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்"

இது மற்றொரு அநுபவ வாக்கு. செம்மையான மனமே எல்லாச் சக்திகளுக்கும் பிறப்பிடம் போல அது நிரந்தரமாகச் சக்திகளைச் சுரந்து கொண்டிருக்கும்.

இந்த வகையிலே தமிழ் அன்பர்களைச் சிந்திக்க வைக்க நினைத்தே, நண்பர் A.M. விநாயகம் அவர்களின் விருப்பப்படி, மனோசக்தியின் இரண்டாம் பாகத்தை எழுதினேன். அது, மூன்று பதிப்புக்கள் விற்றுத் தீர்ந்து, இப்போது முற்றிலும் திருத்திய பதிப்பு வெளிவருகின்றது. அமரராகிவிட்ட விநாயக்த்தை, அவருடைய முற்போக்குச் சிந்தனையை இப்போதும் நினைக்கின்றேன்.

முழுவதையும் படித்துச் செப்பம் செய்தும், சில பயன்தரும் பயிற்சி முறைகளைப் புதிதாகச் சேர்த்தும், இந்தத் திருத்திய புதிய பதிப்பை அமைத்துள்ளேன். காலம் வளரும்போது எண்ணங்கள் வளர்கின்றன அல்லவா! இதனை விருப்புடன் வெளியிடும் ஸ்ரீ மாருதி பதிப்பகத்தாரைப் பாராட்டுகின்றேன். தமிழன்பர்கள் விரும்பி வரவேற்பார்கள் என்றும் நம்புகின்றேன்.

அன்பன்,
புலியூர்க் கேசிகன்

முதல்பதிப்பின் முன்னுரை

மனோசக்தியின முதல்பாகம் தமிழ் வாசகர்களால் ஆர்வத்துடன் வரவேற்கப்பட்டது. அதன் மூலமாகப் பலர் தங்கள் உண்மையான மனோசக்தியை உணர்ந்தார்கள். வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையோடு வாழத் தொடங்கினார்கள்.

'பொழுதுபோக்குக்காக எனறில்லாமல், இப்படி மக்களுக்கு உதவியான நல்ல நூல்களையே வெளியிட வேண்டும்' என்ற ஆர்வம், ஸ்ரீ மாருதிபதிப்பகம் உரிமையாளரான நண்பர் திரு. A.M. விநாயகம் அவர்களுக்கு எப்பொழுதுமே உண்டு.

அவர், தம் முயற்சியால் வெளிவந்த மனோசக்தி வாசகர்களால் விரும்பி வரவேற்கப்பட்டதைக் கண்டு மிகவும் உற்சாகம் அடைந்தார். இந்தத் துறையில் இன்னும் சில நல்ல நூல்களை வெளியிடவேண்டும் என்றும் விரும்பினார். மனோசக்தியின் இரண்டாவது பாகமாக மக்களின் மனோசக்தியை வளர்ப்பதற்கு உதவியான வகையில் ஒரு புத்தகம் எழுதுங்கள் என்றும் என்னிடம் சொன்னார்.

நண்பர் விநாயகம் அவர்களின் உற்சாகமும், ஊக்க உரைகளும் எனக்குத் தைரியத்தைத் தந்தபோதிலும், நம்மால் இந்தத் துறையைப் பற்றி, சாதாரண மக்களும் புரிந்துகொள்ளும் நடையிலே எழுத முடியுமா?' என்ற அச்சமே முதலில் ஏற்பட்டது.

நண்பரின் ஊக்கமூட்டும் பேச்சுக்கள் என் ஆர்வத்தை வளர்த்தன; கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என் உள்ளத்தில் கவிந்திருந்த அச்சமும் விலகத் தொடங்கியது. இதற்கிடையே பல மாதங்கள் கடந்துவிட்டன.

'மனோசக்திதான் மனித சக்தி; மனோசக்தி இல்லாவிட்டால் மனித சக்தியும் கிடையாது; மனிதன் என்பவனும் இல்லை. கோடி கோடியான உயிர்களோடு அவனும் ஓர் உயிராக விளங்குவான்' என்ற உண்மை என் உள்ளத்தில் வலுப்பெற்றதும், என் ஆர்வமும் வலுப்பெறத் தொடங்கியது.

மனோசக்தி பற்றிய நூற்றுக்கணக்கான நூல்களைப் படித்து ஆராயத் தொடங்கினேன். அதுபற்றியே பலரோடும் விவாதிக்கத் தொடங்கினேன். அறிஞர்கள் மருத்துவ மேதைகள் முதல், சாதாரண மனிதர்கள்வரை எண்ணற்றவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டறிந்தேன். இந்த நினைவு வளரவளர, இதன் தொடர்பான கருத்துக்களும் எண்ணங்களும் அணியணியாக என்பால் நிறையத் தொடங்கின.

மனிதனின் ஒவ்வோர் இயக்கமுமே மனோசக்தி என்னும் ஆதார அடிப்படையிலிருந்துதான் தோன்றி நிகழ்கின்றது என்பதும் புரியத் தொடங்கியது. உடல், மனம், உயிர் என்ற மூன்றும் ஒன்றை ஒன்று தழுவி நின்று, ஒன்றை ஒன்று செயல்படுத்தி, ஒன்றில் ஒன்று கலந்து, 'மனிதன்' என்னும் ஜீவனின் உலக இயக்கத்தை நடத்திவருகிறது என்னும் இரகசியமும் தெளிவாகத் தொடங்கியது.

படிக்கப்படிக்க, விவாதிக்க விவாதிக்க, இந்தத் துறையிலும் மேலும் மேலும் அறியவேண்டிய செய்திகள் ஏராளமாக உள்ளன என்றும், அவற்றை அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்றும், என் உள்ளத் துடிப்புப் போய்க்கொண்டே இருந்தது. நாம் அறிந்த செய்திகளைப் பிறரும் அறிந்து கொள்ளும்படி முதலில் எழுதலாமே என்ற சிந்தனை பிறக்கவே இல்லை.

நண்பர் விநாயகம் அவர்களின் தூண்டுதல் என் எண்ணத்தை மாற்றி, எழுதும்படியான ஊக்கத்தையும் தந்துவந்தது. நான் அறிந்தவை களை, என் அறிவு வெளிப்படுத்த நினைத்த செய்திகளைப் பகுதிபகுதியாக எழுதத் தொடங்கினேன்.

எழுத எழுத சிந்தனைகள் வளர்ந்துகொண்டே போயின. எழுதியது போதாது, இன்னமும் தெளிவுபடுத்த வேண்டும் என்ற மனக்குறையும் ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருந்தது. சிந்தனைகள் எப்படி எல்லாமோ சுற்றிச் சுழல்கின்றன. உண்மைகள் அவ்வப் போது எழுந்து, பழைய முடிவுகளை ஒதுக்கிவைக்கின்றன. இவற்றை எழுத்தால் எழுத முயலும்போதுதான் அதிலுள்ள சிரமங்கள் புலனாகின்றன. எழுதியவைகளையே மீண்டும் மீண்டும் படித்துச் செம்மையாக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. ஆகவே, மேற்கொண்ட எழுத்துப்பணியும் இடையில் நின்றுவிடுகின்றது.

கோயிலுக்குத் தெய்வ தரிசனத்துக்குப் போகின்றோம். கோயிலுக்குள் நுழைந்ததும் எண்ணற்ற அழகுச் சிற்பங்கள் நம்மை

கவர்கின்றன. அவற்றால் கவர்ச்சிக்கப்பட்டு ஒவ்வோரிடத்திலும் மெய் மறந்து நின்றுவிடுகின்றோம். தெய்வ சந்நிதானத்தை அடைவதற்குள் எவ்வளவோ நேரம் இப்படியே போய்விடுகிறது. இப்படித்தான் மனோ சக்தியின் ஜீவ ஊற்றான ஆத்மசக்தியை அறிவதற்குள், இடையிடையே பலப்பல காட்சிகள் தோன்றி, என் காலத்தையும் விழுங்கிவந்தன.

நான் எழுதியவைகளை எல்லாம் அவ்வப்போது நண்பர் அவர்களிடம் சொல்லியும் படித்தும் விவாதித்தும் வந்தேன். 'முதலில் அச்சிடத் தொடங்குவோம், அப்போதுதான் இதற்கு ஓர் உருவம் உண்டாகும்' என்று அவர்கள் வற்புறுத்தி வந்தார்கள். என்றாலும், நான் மேலும் சில மாதங்களைக் கடத்திக்கொண்டே இருந்தேன்.

நண்பர் விநாயகம் அவர்களின் வற்புறுத்தல் அதிகமாகவே, எழுதியவைகளை ஒழுங்குபடுத்தி அச்சுக்குக் கொடுத்தேன். அச்சாக அச்சாக இடையிடையே எவ்வளவோ புதிய கருத்துக்கள் தோன்றிக் கொண்டே வந்தன; நூலும் அச்சிடப்பட்டு ஒருவாறாக முடிந்தது.

நூற்றுக்கணக்கானவர்களின் எண்ணங்களும் அனுபவங்களும் என்னுடைய மனத்தின் வழியாக, என் கருத்தாக உருவம் பெற்று நூல் வடிவிலே அமைந்து தோன்றுகின்றது. இவை உங்களுக்கு மன வலுவையும், ஆன்ம வலிமையையும் தரும் என்பது என் உறுதியான நம்பிக்கை.

இன்பங்களை அனுபவிப்பதில் ஒரு குறை உண்டு. அது அனுபவிக்க அனுபவிக்க, அனுபவித்தது போதாது இன்னும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று எழுகின்ற ஆசை. அந்த ஆசை இந்தப் புத்தகத்தை எழுதியபின் எனக்குத் தோன்றாமலில்லை. இன்னும் இந்தத் துறையிலே பல நூல்கள் எழுதவேண்டும் என்றே ஆசைப்படுகின்றேன்.

ஆன்ம உயர்ச்சிதான் தனி மனித வாழ்வையும், நாட்டு வாழ்வை யும் உயர்த்தும் உயர்ந்த முயற்சி. அதற்கு மக்களைத் தூண்ட வேண்டும்; மக்கள் இந்த நெறியிலே ஈடுபட்டு முயற்சி செய்வார்களானால், இந்த உலகிலேயே துன்பமற்ற இன்பமான வாழ்வை அடைவார்கள். இதற்கு,

உதவியாக நான் அறிந்தவைகளைப் பலருக்கும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும் என்னும் ஆத்ம தூண்டுதல்தான், இந்த நூலின் பல பக்கங்களிலும் காணப்படும் கருத்துக்கள்.

இந்நூலின் அமைப்புக்கு உதவிய நண்பர்களுள், குறிப்பாக ஆசிரியர் K. வெங்கட்ராவ் அவர்களுக்கு நான் நன்றி செலுத்தியாக வேண்டும். நான் தளரும்போது எல்லாம் என்னை ஊக்கப்படுத்தியவர்கள் அவர்களே!

பலகாலம் என்னைத் தூண்டித்தூண்டி, அவ்வப்போது ஊக்கமும் உதவியும் செய்து, நூலை இந்த வடிவிலே கொண்டு வருவதில் வெற்றி பெற்றவர், நண்பர் A.M. விநாயகம் அவர்களே! அவருடைய மனவுறுதி யும் முயற்சியும்தான் என்னைச் செயல்பட வைத்தது என்பதே உண்மை. ஆகவே, இந்நூலால் விளையும் பயன் எல்லாம், இதன் அமைப்புக்கான பெருமை எல்லாம், என் நண்பர் A.M. விநாயகம் அவர்களுக்கே!

அவர்களுக்கு என் அன்பையும் நன்றியையும் தெரிவிப்பதோடு, அவர்கள் குடும்பத்தர் நலமுடன் நீடு வாழ்ந்து, எல்லா நலனும் இன்பமும் பெற்று மகிழ்வதற்கு அருள் செய்யுமாறு, அன்னை பராசக்தியின் திருவடி மலர்களைப் பணிந்து வேண்டுகின்றேன்.

இந்நூலினை அமைக்கும் பணியில் எனக்குப் பெரிதும் உதவியாக இருந்த அன்பர் 'மாருதி' A.M. விநாயகம் அவர்களின் மூத்தமகன் V. ஸ்ரீதரன், எம்.காம். அவர்களின் ஒத்துழைப்பையும் பெரிதும் பாராட்டு கின்றேன்.

வாசக நண்பர்கள் கற்றுப் பயன்பெறுவதுடன், மேலும் இதன் தொடர்பான பல செய்திகளையும் எழுதித் தெரிவித்து, இத்துறையின் வளர்ச்சிக்கும் உதவுவார்கள் என்று நம்புகின்றேன்.

புலியூர்க் கேசிகன்

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
1.	மகத்தான மனோசக்தி	1
2.	வைராக்கிய சித்தம்	33
3.	தன்னை அறிதல்	54
4.	மனத்தின் தத்துவம்	75
5.	கவர்ந்து இழுக்கும் காந்த சக்தி	91
6.	வசீகர சக்தி	123
7.	மனத்தின் வலிமை	158
8.	மனோவுறுதியும் உணர்வும்	186
9.	மனமும் மின்கதிர்த் தூண்டுதலும்	200
10.	மனத்தைப் பண்படுத்தல்	209
11.	கண்களைப் பயிற்றுதல்	231
12.	காதுகளைப் பயிற்றுவித்தல்	249
13.	நினைவின் தத்துவம்	258
14.	ஹிப்னாடிசமும் மெஸ்மரிசமும்	270
15.	யோகாசனங்களும் மனோசக்தியும்	307
16.	திரிகால ஞான சக்தி	318
17.	மனத்தை சிதறவிடாதீர்கள்	328
18.	மனத்தைப் பழக்குங்கள்	336
19.	வேண்டியதும் வேண்டாததும்	349
20.	மகாசக்தியை அடையுங்கள்!	355

1. மகத்தான மனோசக்தி

அகிலம் எல்லாமே நீக்கமற நிறைந்துள்ளது ஒரு மகாசக்தி. அந்த மகாசக்தியைப் பரம்பொருள் என்றும், பராசக்தி என்றும் பல்வேறு பெயர்களாலே குறிப்பிடுகின்றோம். அந்தச் சக்தியானது கண்ணுக்குத் தெரியாத அணுக்களிலும் நிரம்பியிருக்கிறது; மிகப் பெரிய அண்ட கோளங்களிலும் நிரம்பியிருக்கிறது. அந்த மகா சக்தியே பஞ்சபூதங்களாகப் பரிணமிக்கிறது. அந்தப் பராசக்தியே ஜீவராசிகளுக்குள் எல்லாம் ஜீவ உணர்வாக நின்று அவற்றை இயக்குகின்றது; அவற்றுக்குத் தனித்தனி உருவங்களையும் குணங் களையும் தருகிறது. அவற்றுக்குப் பசியும் உழைப்பும் தந்து, அவற்றை வாழவைத்தும், அவற்றின் வாழ்வை முடித்தும், ஓயாத திருவிளையாடல் நடத்தி வருகிறது.

உயர்ந்தோர்கள் பலர்!

இந்தப் பேருண்மையை உணர்ந்தவர்கள், அந்த மகா சக்தியின் பிரகாசத்திலே தம்மையும் ஒன்றுபடுத்தினார்கள். அதன் மூலம் ஞானிகளாகவும், சித்தர்களாகவும், தெய்வங்களாகவும், உயர்ந்தார்கள். அவர்களுடைய அனுபவங்களும் உபதேசமொழி களும் உறுதியானவை. அவை நம்மையும் அவர்களைப்போலவே உயர்த்தும் மகாசக்தி படைத்தவை. அவற்றை அறியவேண்டும் என்ற ஆர்வமும், அறிவதற்கு மேற்கொள்ளவேண்டிய முயற்சியும்

தான் நமக்கு ஏற்பட வேண்டும். இந்த ஆர்வத்தையும் முயற்சியை யும் அடைவதற்கும் அந்த மககாசக்தியின் திருவருள் நோக்கம் கிடைக்க வேண்டும். ஆகவே, முதலில் அதன் அருளை யாசித்துப் பெற வேண்டும். ஒருமையான உள்ளத்தோடு, அந்த மகாசக்தியின் பெருங்கருணையை நினைவிலே நிறுத்தித் தியானித்து வரவேண்டும்! அனைத்துக்கும் தாயாகிய, அனைத்துக்கும் ஆதி மூலமாகிய அந்த மகாசக்தி, தானாகவே நமக்குத் துணையாக முன் வந்து நமக்கு உதவி நிற்பாள்.

சர்வசக்திகளும் நாமே!

திருவள்ளுவர், நாம் வாழ்வதற்கான எல்லா உண்மை களையுமே மிக நுட்பமாகக் கூறியவர். அவர் சொல்லாதது எதுவுமேயில்லை. அவர், 'அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு' என்றார். அவர் அறிவுக்கு அகர ஒலியையும், உலகுக்கு ஆதிபகவனையும் முதல் என்று போற்று கின்றார். இந்த உண்மையை உணரும்போது, 'நாம்' என்ற தனித் தன்மையையே மறந்துவிடுகின்றோம்: எங்கும் பரவி நிற்கும் மகாசக்தியின் ஓர் அணுப்பிரமாணமே நாமும் என்று எண்ணு கின்றோம். அந்த மகாசக்தியிடமுள்ள சர்வசக்திகளும் நம்மிடமும் அமைந்துள்ளன என்று பூரிப்பு அடைகின்றோம். 'நான்', 'எனது' என்னும் செருக்குகள் அடங்கிவிடுகின்றன. 'எல்லாம் நானே' என்னும் பரந்த மனோபாவம் மலருகின்றது. இப்போது எல்லாமே எளிதாகும்; எல்லாமே சித்தியும் ஆகும். அகந்தை, மனத்தின் மகத்தான சக்திகளை எல்லாம் திரையிட்டு மறைத்துக் கொண்டிருப்பது. அந்த அகந்தைக் கிழங்கை வேரோடு கிள்ளி எறிந்துவிட்டால், அப்புறம் எல்லாமே வெற்றிதானே!

ஐந்தறிவும் ஆறறிவும் !

அறிவைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியிலே, பலரும் ஈடுபட்டி ருக்கின்றார்கள். இலக்கணம் வகுத்தவர் தொல்காப்பியர். அவர்

உயிர்களை அறிவின் தகுதியை நோக்கியே வகுத்துக் காட்டுகின்றார். ஓரறிவு முதலாக ஐந்தறிவு வரையில் எல்லாமே அடங்கிவிடுகின்றன. இந்த அறிவுகளுக்கு மூலமாக, கருவியாக இருப்பவை மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்பொறிகளாகும். இவற்றால் உணரப்படுவனவே ஐவகை அறிவுகள் என்பன. இவற்றைக் கடந்து நிற்பது, இவற்றை அடக்கியாளும் சக்தியுள்ளது ஆறாவது அறிவு என்னும் 'பகுத்தறிவு'. அந்த அறிவுதான் மனோசக்தியின் நிலைக்களன்; தொழிற்களன்; ஊற்றுக்களன்!

இன்றியமையாத மூலப்பொருள் !

'மனோசக்தி' என்பது, ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்வுக்குமே இன்றியமையாத மூலசக்தியாகும். மனமும், மனோசக்தியும் இல்லாவிட்டால், மனிதன் என்னும் ஜீவனுக்கு இவ்வுலகிலே எந்த இயக்கமும் இல்லை; வாழ்வுமில்லை; உயர்வுமில்லை!

மனத்திலேதான் எண்ணம் எழுகின்றது. எண்ணமே செயலைத் தூண்டுகின்றது. செயலின் சாதக பாதகங்களை மனமே ஆராய்கின்றது. சாதகமானதென்றால் செயற்படுத்த வேண்டிய ஊக்கத்தையும், திட்டங்களையும் மனமே வகுத்துத் தருகின்றது. நமது ஒவ்வொரு செயலும் இப்படி மனத்திலே உருவாகிப் புறத்தில் நடப்பவைதாம். மனம் இல்லாமல் சிந்தனை - செயல் - இயக்கம் என்னும் எதுவுமே இல்லை.

இப்படி எல்லாவற்றிற்கும் மூலமாக இருக்கும் மனம் வலிமையாக இருக்கவேண்டாமா? தெளிவாக இருக்க வேண் டாமா? நல்ல சக்தியுடன் திகழவேண்டாமா? அப்போதுதானே நம்முடைய சொல்லும், செயலும், வாழ்வும், சக்திபடைத்தவை ஆகும். நாமும் சக்திபடைத்தவர்கள் ஆவோம். புகழுக்கும், உயர்வுக்கும், வலிமைக்கும், வளமைக்கும் உரியவர்களாவோம்.

உடலும் மனமும்!

சாதாரண நிலையிலே, உடலின் துன்பங்கள் மனத்தில் படர்ந்து மனத்தை அடிமை கொள்ளுகின்றன. இந்த துன்பங்கள் இயல்பாகவே எழும் தூண்டுதல்கள். இதனால், மனமும் எளிதாகவே இவற்றுக்கு இணங்கிவிடுகின்றது. உடலின் துன்பங் களை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடக்கிவிடும்போது, மனம், அள விறந்த சக்தியோடு பொங்கிப் பிரவாகமாகப் பரவுகின்றது. அந்த மனோசக்தியின் பிரவாகத்தை எல்லாரும் வரவேற்றுப் பரவசம் அடைகின்றனர். தாமாக எதிர்ப்படும் எல்லாம் அதன் சக்திக் குள்ளே வந்து ஒன்றிவிடுகின்றன. இந்தச் சக்தியைப் பெற்றவனுக்கு உலகமே வசியமாகின்றது! பஞ்சபூதங்களும் இவன் உத்தரவுப்படி இயங்கத் துடிக்கின்றன! இவன் உணர்வின் இயக்கமாகவே அனைத்தும் சுடர்விட்டு ஒளி செய்கின்றன!

நம்பிக்கையில் உறுதி வேண்டும்!

'உனக்கு மட்டும் நம்பிக்கையிலே உறுதியிருந்தால், மலை நகர்ந்து போகுமாறு நீ ஆணையிட்டாலும், அது நகர்ந்து போகும்' என்று இயேசுநாதர் கூறியிருக்கின்றார்.

நாம் அறிந்த சில செய்திகளை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து சற்றுச் சிந்திப்போம். சர்வசக்தி வாய்ந்த ஆங்கிலப் பேரரசை அஹிம்சைப் போராட்டத்தின் மூலம் பணியச்செய்து, இந்தியாவுக்கு விடுதலை பெற்றுவிடலாம் என்று காந்தியடிகள் உறுதியாக நம்பினார். அதற்குப் பல சோதனைகள் பல சமயங்களில் ஏற்பட்டபோதிலும், காந்தியடிகளின் மனோ உறுதியே முடிவில் வென்றது!

இரண்டாவது உலகப் பெரும்போரில், ஜெர்மனியின் தொடர்ந்த வெற்றிமுகத்தைக் கண்டு உலகமே நடுநடுங்கியது.

ஐரோப்பாவின் பெரும்பகுதியும், ரஷ்யாவில் பாதியும், ஆப்பிரிக் காவின் மேற்குப் பகுதியும், சமுத்திரத்தில் பெரும் பகுதியும், வான மண்டலத்தில் பெரும்பகுதியும், ஹிட்லரின் ஆதிக்கத்திற்குள் போய்விட்டன. சீனத்தில் பாதியும், கிழககாசிய நாடுகள், பர்மா, மலேயா உட்பட பலவும் ஜப்பானின் ஆதிக்கத்திற்குள் போய் விட்டன. இந்த நிலையிலும் பணிந்து போகாமல், 'வெற்றி எமக்கே' என்று வீரமுழக்கம் செய்து, முடிவில் வெற்றியையும் பெற்றுத்தரக் காரணமானவர்கள் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில், மார்ஷல் ஸ்டாலின், ஜனாதிபதி ரூஸ்வெல்ட் ஆகியோர். இவர்களுடைய மனோசக்தியின் வலிமைதான் ஐக்கிய நாடுகள் வெற்றி பெற்றதற்கு ஊக்கமளித்த மூலசக்தியாக அமைந்தது!

மனவுறுதியின் சாதனை

நம் பாரதநாடு சுதந்திரம் அடைந்தபோது, நம்மிலிருந்து இரு பகுதிகள் கிழக்கிலும், மேற்கிலும், பாகிஸ்தான் என்றபடி பிரிந்துபோயின. எஞ்சிய இந்திய நாடெங்கும் வகுப்புக் கலவரங் களும் கலக்கமும் மிகுந்திருந்தன. சுதேச மன்னர்கள் எப்படி யெல்லாமோ கனவு கண்டு வந்தனர். இவைகளை எல்லாம் சரிப் படுத்தி ஐக்கிய பாரதத்தை அமைப்பதற்கு முயன்றார் இரும்பு மனிதரான சர்தார் வல்லபாய்படேல். அவருடைய மனவுறுதி தான், இந்தியா சிதறிப் போகாமல், மிகப் பெரிய ஜனநாயக நாடு என்னும் சாதனையை ஏற்படுத்தியது.

மனவுறுதியும் மனோசக்தியும் உடையவர்கள் வரலாற் றையே மாற்றித் தங்கள் எண்ணப்படி உருவாக்கியிருக்கின்றார்கள். பிரெஞ்சுப் புரட்சிக்கு வித்திட்ட ரூசோவும் - வால்டேரும், ரஷ்யப் புரட்சிக்கு வித்திட்ட மார்க்கஸ் லெனினும் புதிய சமுதாயங்களைக் காண உதவினர். அவர்களுடைய வலிமையான மனோசக்தியால் தான் இதனை உருவாக்க முடிந்தது என்பதை மறக்கக்கூடாது.

ஜூல் வெர்ன்ஸ் என்னும் ஆசிரியர், அறிவியல் கற்பனையோடு நாவல்களைப் படைப்பதில் மிகவும் வல்லவர். அவர் கற்பனையில் உருவானவைதான் நீர்மூழ்கிக் கப்பலும், சந்திர மண்டலப் பயணமும், வானில் இயங்கும் செயற்கைக் கோள்களும், இன்னும் பலவும். அந்தச் சக்திவாய்ந்த மேதையின் மனத்திலிருந்து பிறந்த கற்பனைகள் இந்நாளில் உண்மையாகவே பரிணமித்து நம் கண்முன் இயங்குகின்றன.

மனோசக்தியில் வலிமை உடையவர்கள் நினைத்தால் எதையுமே எளிதாகச் சாதிக்க முடியும். காந்தியடிகள் ஒரு சமயம், "என் கொள்கையிலே உறுதியுள்ளவர்கள் பத்துப்பேர் இருந்தால் போதும்; நான் நாட்டிற்குச் சுதந்திரம் பெற்றுவிடுவேன்" என்று கூறினார். கொள்கையில் உறுதி என்பது, தளர்ச்சியற்ற மனோசக்திதானே!

நமக்குப் புதிதல்ல

மனோசக்தி பற்றிய அறிவியல் ஆராய்ச்சியானது, ஞான பூமியாகிய நம்முடைய பாரதநாட்டிற்குப் புதிய விஷயமுமல்ல - புரியாத துறையும் அல்ல. இந்தத் துறையை 'ஒரு புதிய அறிவியல் கண்டுபிடிப்பு' என்று வேறுநாட்டிலுள்ளவர்கள் நினைக்கலாம். புதுமை உணர்வோடும், அதிசயம் என்கின்ற வியப்போடும், அவர்களை இதனை நோக்குவதிலே ஓரளவு நியாயமும் உண்டு. ஆனால், நம்மைப் பொறுத்தவரையிலே நமக்கு இது ஒரு புதுமையான துறையா என்றால், இல்லவே இல்லை.

நம்முடைய பரம்பரை உரிமையான ஓர் அபாரசக்தியை, இயல்பாகவே நாம் முயன்று அடைந்திருக்க வேண்டிய சக்தியை, நாம் நம் அசட்டையால் அலட்சியப்படுத்தி வந்தோம். அதை பிற நாடுகள் சமீபகாலத்திலே உணர்ந்து சுட்டிக்காட்டத் தொடங்கியதும், நம் சக்தியை நாம் மீண்டும் உணரத்தொடங்கி விட்டோம் என்பதுதான் உண்மையாகும்.

நம் நாட்டின் நிலைமை

உண்மை நிலைமை இதுதான் என்றாலுங்கூட, நம்முடைய பாரம்பரிய ஞானச் செல்வங்களைத் தம் அசட்டையினாலேயே புறக்கணித்துவிட்டு, மேல்நாட்டு நவநாகரீகம் எனப்படும் மாயையிலே சிக்கியிருக்கும் நம்மில் பலருக்கு, இந்த உண்மையுங்கூட மேனாட்டுக் கண்டுபிடிப்பாகவே தோன்றுகிறது.

மாக்ஸ் முல்லர் என்பவர் ஜெர்மானிய நாட்டுப் பேரறிஞர். அவர் நம் வேத சாத்திரங்களைக் கற்று அறிந்து, அவற்றைத் தம்முடைய ஜெர்மானிய மொழியிலே மொழிபெயர்த்து உலகெங்கும் பரப்பினார். பின்னர், அவை ஆங்கிலத்திலும் வெளிவந்தன. அதன் பின்னரே, உலகம், நம்முடைய பாரதபூமியின் ஞானச் செல்வத்தை உணரத் தொடங்கியது. மேனாட்டு அறிஞர்களான போப், கால்டுவெல் போன்றவர்கள் தமிழ் ஞானத்தின் சிறப்பை உலகுக்குத் தங்களுடைய ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு நூல்கள் மூலம் எடுத்துக் காட்டினார்கள். அதனால், உலகம் தமிழின் சிறப்பையும், தமிழ்மக்களின் பழமையையும் அறிந்து வியக்கத் தொடங்கியது.

ஆனால், நம்மிடையேயுள்ள தமிழர்களிலேயே சில படித்தவர்கள் இந்த ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பைப் படித்து விட்டுத்தான் நம்முடைய பரம்பரை ஞானச்சிறப்பை அறிகின்றார்கள் என்றால், நாம் அவர்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பது? நம்முடைய சக்தியும், நம்முடைய சிறப்பும், பிறர் சுட்டிக்காட்டி எடுத்துச் சொல்லும்போதுதான் நமக்கே புரிகின்றது! அவற்றைப் புரிந்து போற்றவும், அவற்றை வளர்த்துப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும் நமக்குத் தெரியவில்லை; இயலவில்லை! நம் நாட்டின் வருந்தத்தக்க நிலைமை இதுதான்! இதனாலேதான் மேனாட்டு அறிஞர்களின் அனுபவங்களைக் காட்டியே, நம்

நாட்டுத் தத்துவ உண்மைகளைக் கூட, நம் நாட்டு மக்களுக்கு விளக்கிச் சொல்ல வேண்டியதிருக்கிறது! இந்த விபரீதமான நிலைமை, 'மனோசக்தி'த் துறைக்கும் மிகவும் பொருந்தும்.

நாம் செய்த பாக்கியம்!

நம் முன்னோர்களான ஞான சீலர்கள், 'மனோசக்தி' என்னும் இந்த அபூர்வத்துறையின் அடிப்படை உண்மைகளை எல்லாம், மிகமிகத் தெளிவாகவே அறிந்திருந்தார்கள். பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கும் முன்பாகவே, இந்த அபூர்வ ஞானத்திலே நல்ல பயிற்சியும், முதிர்ச்சியும், தெளிவும் பெற்றவர்களாகவும் விளங்கினார்கள். தம்முடைய அனுபவங்களையும், தாம் கண்டறிந்த உண்மைகளையும் அவர்கள் தெளிவாக வகுத்துச் சொல்லியும் சென்றுள்ளார்கள். காலந்தோறும், இந்த ஆத்மஞான பரம்பரையிலே, சில மகான்களும் தோன்றுகின்றார்கள்; மக்களுக்குப் பல அரிய நுட்பமான ஞான விஷயங்களையும் போதிக்கின்றார்கள். ஆனால், இவற்றை எல்லாம் மறந்துவிடுவது என்பதும், புறக்கணிப்பது என்பதும் நம்முடைய மக்களின் இயல்பாக இருப்பதும் உண்மையாகும்.

புதிய வேகம்

மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி, புதியதொரு வேகத்துடனே, இக்காலத்திலே உலகெங்கும் வளர்ச்சி பெற்று வருகின்றது. அதற்கு அறிவியல் ரீதியான நுட்பமான விளக்கங்கள் முறைப்படுத்தித் தரப்படுகின்றன. உடலியல் ரீதியான உண்மைகளையும் ஆராய்ந்து அறிவாளர்கள் உணர்த்தி வருகின்றார்கள். இவை, நம் முன்னோர்கள் சொல்லிச்சென்ற பழைய ஆன்மதத்துவ முடிவுகளையே வலியுறுத்துவனவாக இருக்கின்றன. அந்த ஞானத்தின் முடிவு முழுமையாகச் சென்று அடையாத, அடைய முயற்சிக்கும் அளவிலேயே உள்ளது. நம் நாட்டிலே, நமக்காகவே தோன்றிய

ஞானவழியானது. இவைகளைக் காட்டிலும் மிகமிகச் செறிவானது; மிகமிகச் செம்மையானது. ஆனாலும், அவற்றை மறந்துவிட்ட நமக்கு, அவை கடினமாகவும் புரியாத புதிராகவும் இப்போது தோன்றுகின்றன.

திரிகால ஞானம்

நம் நாட்டுப் புராணங்களிலே பல சாபக் கதைகளைக் காணலாம். முனிவர்கள் சிலருக்குச் சாபம் கொடுப்பார்கள். அந்தச் சாபத்தைப் பெற்றவர்கள் நடுங்கிப் பணிந்து, ''சுவாமி எங்களுக்குச் சாபவிமோசனம் எப்பொழுது?'' என்று வேண்டுவார்கள். ''இவ்வளவு காலத்திற்குப் பின்னால், இப்படிப் பட்ட ஒருவனால் உனக்குச் சாபவிடுதலை உண்டாகும்'' என்று, அந்த முனிவர்கள் அருளிச் செய்வார்கள். இப்படிச் சாபம் தருவதும் சாபவிடுதலை அருளுவதுமான எண்ணற்ற புராண வரலாறுகள் காணப்படுகின்றன. இவை எதைக் காட்டுகின்றன? அந்த முனிவர்கள் ஒருவரைச் சாபமிட்டு அவரது வாழ்வையே மாற்றியமைக்கும் ஆன்மசக்தியைப் பெற்றிருந்தார்கள்; அது மட்டும் அல்லாமல், பல ஆண்டுகளுக்குப் பின்னால் அந்தச் சாபம் நீங்கும் நிகழ்ச்சியையும் தம்முடைய மனோச்சக்தியால் வகுத்து நிர்ணயித்து அருளும் சக்தியும் பெற்றிருந்தார்கள் என்பது விளங்கவில்லையா? திரிகால ஞானமும், திரிகாலத்தும் எதனையும் தோற்றி விளைவிக்கும் சக்தியும் நிரம்பிய முனிவர்கள் பலர். துருவாசரைப் போன்ற முனிவர்கள் கடவுள ரையும் சினந்து சபிக்கும் ஆத்ம வலிமையையும் பெற்றிருந்தார் கள். அந்தச் சாபத்தின் சக்தியிலிருந்து கடவுளர்களும் தப்ப முடிய வில்லை என்பதைப் பழைய புராண வரலாறுகள் காட்டுகின்றன. தம் சீடனுக்காகத் 'திரிசங்கு சொர்க்கம்' என்ற தனி உலகையே படைத்த விசுவாமித்திரரின் சக்திக்கு எல்லை ஏது?

ஆத்ம சக்தியின் வலிமை!

இப்படிப்பட்ட அதிசயமான சக்தியுள்ளவர்களைப் பற்றி எல்லாம், நாம் நம் சிறுவயதிலிருந்தே நிறையப் படித்திருக் கின்றோம். அந்தச் சக்திகளை நாமும் முயன்று அடைய வேண்டும் என்ற அடங்காத ஆர்வமும், அதற்கான முயற்சிகளிலே ஈடுபடும் மனத்துணிவுந்தான் நம்மிடம் எழவில்லை. மகான்களாவது தங்கள் அரிய தவவலிமையால் இந்த அபாரமான சக்திகளை எல்லாம் முயன்று பெற்றார்கள்! ஆனால், பக்தி வைராக்கியத்திலே உறுதி யாக விளங்கிய **திருநாவுக்கரசர்,** கல்லைக்கட்டிக் கடலில் அமிழ்த்தியபோதும் அமிழாமல் மிதந்திருக்கின்றார்; சுண்ணாம்புக் காளவாயில் இட்டபோதும், அங்கே தென்றலின் குளுமையைக் கண்டிருக்கிறார். கற்புச் செல்வியான கண்ணகி மதுரையைத் தீக்கு இரையாக்கியதையும், தெய்வங்கள் அவளுக்கு எதிர்வரவே அஞ்சியதையும் சிலப்பதிகாரத்திலே படிக்கின்றோம். இவை எல்லாம் மனோசக்தி என்னும் ஆத்மசக்தியில் நம் முன்னோர்கள் - ஆண்களும், பெண்களும் பெற்றிருந்த அபாரமான வளர்ச்சியை நமக்கு வெளிப்படையாக உணர்த்துகின்றன. இவர்களுக்குக் கற் சிலை நட்டுத் தெய்வமாக்கிப் பணிவதோடு நம் கடமை முடிந்து விட்டது என்று நாம் நினைத்துவிடுகின்றோம். இவர்களைப் போலவே, நாமும் நம் ஜீவசக்தியை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்குத்தான் மீண்டும் மீண்டும் இங்கே இவற்றைச் சொல்லுகிறோம்.

இன்றைய உலகம்

இன்றைய உலகிலே, நாம் அளவுகடந்த மனச்சஞ்சலங் களுக்கும், மனச்சிதறல்களுக்கும் தொடர்ந்து ஆளாகின்றோம். அதற்கெல்லாம் காரணம், நம்முடைய ஜீவசக்தியை அறிந்து பயன்படுத்தாமைதான். இதில் கொஞ்சங்கூடச் சந்தேகமே இல்லை. ஆனால், இது பலருக்குப் புரிவதும் இல்லை.

உடலும் வலிமையும்

நம்முடைய உடலைப்பற்றி நமக்குத் தெரியும். நம்முடைய உடலை இயக்கிவரும் பலவகையான உறுப்புகளைப் பற்றியும் உடலியல் நூல்கள் தெளிவாக விளக்கிச் சொல்லுகின்றன. உடல் தூய்மையாக இல்லாவிட்டால் உடலுக்குக் கெடுதி; உடற் பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்துவந்தால் உடல் வலிமைபெறும். முறையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து உடலை நாம் வலிமை யாக்கிக் கொள்ளாமலிருக்கலாம்; ஆனால் உடற்பயிற்சி உடலுக்கு வலிமைதரும் என்னும் உண்மையை நம்மால் மறுக்க முடியாது; மறுக்கும் துணிவும் நமக்கு உண்டாகாது.

யோக சூத்திரம்

பதஞ்சலி மகாமுனிவர் என்னும் பெரியவர் உலகத்து மக்களைப்பற்றி எல்லாம் நினைத்தார். ஜீவர்கள் உடலில் கலந்து இயங்கும் இயக்க நுட்பத்தையும், உலகெங்கும் பரந்து பரவி வியாபித்து நிற்கும் பரிபூரண சக்தியின் இயக்கத்தையும் ஆராய்ந்தார். உயிர்கள் படிப்படியாகப் பண்பட்டு, மேலான உயர்ந்த தகுதிகளுக்குத் தம்மை உயர்த்த வேண்டும் என்றால், உடலைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும், உடல் தொடர்பான இயக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும் என்று கண்டறிந்தார். உடலின் புறத்தேயே ஓடிச் செல்லும் மனத்தின் இயக்கங்களை உடலின் அகத்தே செலுத்த, ஒரு சிறந்த பயிற்சி முறையையும் வகுத்தார். **யோக சூத்திரங்கள்** என்று அம்முறைகள் இந்நாளிலே போற்றப்படுகின்றன. அவருடைய உபதேசங்கள் உடலையும் ஜீவனையும் ஒரேசமயத்தில் வலிமைப்படுத்த உதவுவன. அதனால், அமாநுஷ்ய சக்திகளை மிகவும் எளிதாக அடையலாம். நித்திய நிரந்தர சுகமான பேரானந்தத்தையும் காணலாம். இந்த அரிய ஆன்ம வளர்ச்சித் தத்துவம் பிறந்தது நம் பாரத பூமியிலேதான். அதுவும் நம் தமிழகத்திலேயுள்ள சிதம்பரத்திலே

தான். யோகப் பயிற்சிகளும், தியான மரபுகளும் ஆத்ம சுகத்தை அள்ளி அள்ளித் தருகின்றன. அவை உடலுக்கும் நன்மை செய்கின்றன; உள்ளத்துக்கும் வலிமை சேர்க்கின்றன. இந்த உண்மைகளை மேனாட்டு மனோத்துவ அறிஞர்களும் ஏற்றுக் கொண்டு, அவர்கள் நாட்டிலும் இப்போது பரப்பி வருகின்றார்கள். அவர்கள் மூலம், கொஞ்சங்கொஞ்சமாக நாமும் தெரிந்து வருகின்றோம்.

பரிபூரண ஞானம்

எங்கும் பரந்து, எல்லாவற்றிலுமே கலந்து வியாபித் திருப்பது மகாசக்தி ஒன்றுதான். அதுவே, சர்வசக்தி வாய்ந்த பரம் பொருள். அதைப் பரிபூரண ஞானம் என்றும் கூறலாம். அதைச் சிவம் என்றும், மற்றும் பல பெயர்களாலும் அழைக்கின்றார்கள். யுகஉணர்வு என்கின்றார்கள். பரமாத்மா என்றும் போற்று கின்றார்கள். திருவள்ளுவர் 'ஆதிபகவன்' என்று சொல்லுவார்.

பரம்பொருளைத் தியானிக்கும்போது, அதன் குணங்கள் நம்மிடமும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக மலர்ச்சி அடைகின்றன. நம் ஜீவான்மா பரமஞானத்தையும் எல்லையற்ற பரம சக்திகளையும் படிப்படியே அடைகின்றது. நாம் பரிபூரண ஞானமுதிர்ச்சி பெற வேண்டும்; பரிபூரண சக்திகளையும் அடையவேண்டும். எல்லாக் கொள்கைகளுமே இதனைத் தான் வலியுறுத்துகின்றன.

எல்லாருமே பயின்றார்கள்

பழைய காலத்தில், முனிவர்கள் மட்டுமே இந்தச் சக்திகளை அடைந்திருந்தார்கள் என்று நினைக்கவேண்டாம். அரசர்களும், பிற மக்களும் தங்கள் உழைப்பால் அமாநுஷ்ய சக்திகளை நிறையவே பெற்றிருந்தார்கள். இதற்கான மேற்கோள்களை ஆயிர மாயிரமாக எடுத்துக் காட்டலாம். உயிரின் சக்தியால் உடலின் வலிமையைப் பெருக்கி, உடலைக் காயகல்பமாக்கி நிலையாக்கிக்

கொள்வதற்குக்கூட, நம் மகான்கள் நமக்கு வழிகாட்டிச் சென்று இருக்கின்றனர்; உன்னதமான வாழ்க்கை நெறியையும் உதவி யிருக்கின்றனர்.

பயபக்தி வேண்டும்

மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி என்பது ஒரு சாதாரணமான விஷயம் அல்ல. பாதரசத்தை முறையாகப் பக்குவப்படுத்தும் போது, அது அரிய நோய் போக்கும் அற்புதமான மருந்தாகின்றது. அதைப் பக்குவப்படுத்தும்போது சிறிது அலட்சியமாக இருந்து விட்டால் கொடிய நஞ்சாகி, உண்பவர் உடலைச் சிதைத்து, உடனே சாவையும் தந்துவிடுகிறது. மனோதத்துவ முறையையும் தெளி வாக, படிப்படியாக, உறுதியாகப் பயின்றுதான் வெற்றியை நோக்கி முன்னேற வேண்டும். மனத்தை உணர்ந்து அறிவதும், அதனை நம் வழிக்குத் தொண்டாற்றப் பழக்கிக் கொள்வதும், வைராக்கிய சித்தத்தோடு செய்யவேண்டிய தொடர்ந்த முறையான முயற்சிகளாகும்.

காட்டுக் குதிரை

அடங்காத காட்டுக்குதிரை போன்றது மனம். அதை வசப்படுத்தக் கடுமையான முயற்சிகளும், மனோவலிமையும், தொடர்ந்த உழைப்பும் வேண்டும். கொஞ்சம் வழிதவறிப் போனாலும், எங்கோ எப்படியோ போய்ச் சேர்ந்துவிடுவோம்.

இதனாலேதான், நம் முன்னோர்கள் ஞானத்தைக் குருவின் திருவடிக்கீழ் இருந்தே கேட்கவேண்டும் என்றும், குரு தெய்வத் திற்குச் சமமானவர் என்றும் வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கிறார்கள். பரி பூரண ஞானமே தெய்வமாக இருக்கும்போது, அதை அடை வதற்கு வழிகாட்டும் ஞானாசிரியர்களையும் அந்தப் பரி பூரணனின் அம்சமாகவே போற்றவேண்டியது நியாயம்தானே! அவன்தானே ஞானம் அனைத்தையும் நமக்கு உணர்த்துகின்றான்!

ஞானமும் தெய்வீகமும்

ஞானமும் தெய்வீகமும் ஒன்றுதான். தெளிந்த ஞானந்தான் தெய்வீகம். தெய்வீக ஞானமே சக்தி தருவது. மாறான ஞானங்கள் மயக்கத்தில் ஆழச் செய்து நம்மை அழிப்பவை! இதைப் புரியாமல், மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வகையறியாமல், கண்டதை யெல்லாம் கற்றுவிட்டு, மாயவாழ்விலே சிக்கிச் சிதைந்து கஷ்டப் படுகின்றார்கள் பலர். 'மனம்' என்னும் துடிப்பான மாட்டை மட்டும் அடக்கிவிட்டால் முடியாதது எதுவே உலகில் இல்லை என்பார் சித்தர். ஞானத்தின் பரிபூரணத் தன்மையை உணர்ந்த தனால்தான் ஞானிகளையும், கவிஞர்களையும், அறிவாற்றல் மிகுந்தவர்களையும் மகான்கள், தெய்வீக புருஷர்கள் என்றும் நம் முன்னோர்கள் வழிபட்டார்கள்; நாமும் வழிபட்டு வருகின்றோம்.

தெய்வ சித்தம்

நல்லவை என்பன எவையோ, நன்மை தருபவை என்பன எவையோ, அவை எல்லாமே தெய்வாம்சம் பொருந்தியவைதாம். இந்தத் தெய்வாம்சம் ஒவ்வொரு மனித ஜீவனிடமும் இருக் கின்றது. இதன் ஒளி ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் மிகுதியாக வேண்டும். தெய்வப் பேரொளி ஒருவனிடம் உண்டாகிவிட்டால், அவனுக்கு எந்தக் குறையுமே கிடையாது. அவன் உயர்வதோடு, அவனைச் சேர்ந்தவர்களையும் உயர்த்திவிடுகின்றான். பஞ்சபூதங் களும் அவனுக்குக் கட்டுப்படுகின்றன. எல்லா உயிர்களுமே அவனுக்கு வசியமாகின்றன. அவன் நினைத்தவை நிகழ்கின்றன. இந்த அபூர்வ நிலையை ஒவ்வொருவருமே முயன்றால் அடையலாம்.

ஒழுக்கம் வேண்டும்

'ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்' என்கிறது தமிழ்மறை குறள். உயிரையும் விட்டுவிடலாம்; ஒழுக்கத்தை மட்டும்

கைவிடவே கூடாது என்பது இதன் பொருள். 'ஒழுக்கம்' என்றால் நல்ல ஒழுக்கமே. ஒழுக்கம் மனத்தின் தூய்மையையும், வலிமை யையும் பொறுத்தது. பிறரை வஞ்சித்து வாழலாம் என்று நினைப்பது மனத்தைத் தாழ்த்துகின்றது. உழைத்து வாழ விரும்புவது, பிறருக்கு உதவநினைப்பது, உள்ளத்தை உயர்த்து கின்றது. இப்படியே அன்பு, அருள், வாய்மை, தியாகம், கொடை போன்ற நல்லொழுக்கங்கள் நம்மை மென்மேலும் உயர்த்து கின்றன. பொறாமை, பொய்மை, களவு, சினம், கொடுமை, தன்னலம் போன்றவை நம்மைத் தாழ்த்துகின்றன!

மேலான பரம்பரை

நாம் மேலான ஞான பரம்பரையிலே பிறந்தவர்கள். இந்த நினைப்பு நம்மிடம் மிகமிக அழுத்தமாகப் பதிந்து இருக்க வேண்டும். அந்த ஞான பரம்பரையின் மதிப்பைக் காப்பாற்றுவது நம் கடமை என்ற கடமையுணர்வும் வலுக்க வேண்டும். அந்த மதிப்பை மேலும் உயர்த்த வேண்டும் என்ற ஆர்வத் துடி துடிப்பும் ஏற்படவேண்டும். நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த நெறிகள் யாவை? அவை எப்படி அவர்களை உயர்த்தின? இந்த எண்ணங்களும் அவற்றிற்குரிய விடைகளும் நம் மனக்கண் முன்னால் அலை யலையாக அடுத்தடுத்துத் தோன்றவேண்டும்.

பாரம்பரிய உணர்வுதான் ஒவ்வொரு தனிமனிதனையும், அவன் பிறந்த இனத்தையும் உயர்த்துகின்றது. தேசபக்திக்கும் தியாகங்களுக்கும் இதுவே மூலாதாரம். பழங்காலத்திலே ஒவ் வொரு குடும்பமும் இந்தப் பாரம்பரிய உணர்வை உறுதியோடு காப்பாற்றி வந்தது. 'குடிமை' என்று இதற்கு ஒரு நல்ல பெயரும் தமிழிலே இருக்கிறது.

உடலும் மனமும்

நம் முன்னோர்கள் உடலைப்பற்றிய விசாரணைகளைக் காட்டிலும், ஆன்மாவைப் பற்றிய விசாரணைகளுக்கே

முக்கியத்துவம் தந்தார்கள். இதன் காரணமாக தூலசரீரமாகிய உடலை வெறுத்தேனும் ஆன்மலாபத்தை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும் என்ற ஆன்மவாதக் கொள்கைகூடத் தோன்றியது. ஆனாலும், உடலையும் வலிமையாக்கி, உள்ளத்தையும் செம்மை யாக்கித் தெய்வீக சக்திகளை அடைவதுதான் நம் நாட்டின் தெளிவான ஞானமரபாகும். 'உடலார் அழியின் உயிரார் அழிவர்; திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் தேறலும் ஆகாது; அதனால், உடலை வளர்த்தேன், அதன்மூலம் உயிரையும் வளர்த்தேன்' என்று மிகத் தெளிவாகக் கூறியிருக்கின்றார் திருமூலர்.

பூரண ஞானம்

மெய்ஞ்ஞானத்திலேயே நம்முடைய நாட்டத்தைச் செலுத்த வேண்டும். அப்போது கொஞ்சங்கொஞ்சமாக நம்மைக் கவிந்திருக்கும் அஞ்ஞான இருளானது விலகத் தொடங்கும். அஞ்ஞானம் விலகவிலக ஞானத்தின் சுடரொளி நம்முள் சுடர் விடும். மனத்தைப் பற்றிய அறியாமை செத்துவிடும். உண்மை அறிவு மலர்ந்து ஒளி செய்யும். நம் வாழ்வு ஒளிபெறும். நம் ஞான ஒளியின் கதிர்கள் பிறரையும் நம்மோடு ஐக்கியப்படுத்திக் கவரும். அவர்களைக் கவிந்திருக்கும் இருட்படலங்களும் சிதையும். அவர்களிடமும் ஞானத்தின் ஒளி தோன்றிப் பிரகாசிக்கும். பொருட்செலவில்லாத இந்த மகா ஞானசக்தியை, ஞானஒளியை, எப்படியும் எல்லாரும் பெற்றாக வேண்டும் அல்லவா!

ஆசையும் மனோ உறுதியும்!

ஞான மார்க்கம், அதாவது மனோசக்தியை வளர்த்து அதன் வழியே வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்லுகின்ற வாழ்க்கை வழி, மிகவும் சிறந்த நன்மையைத் தருவது. இதை முதலிலேயே அழுத்தமாக எல்லாரும் உணர வேண்டும். அதை எப்பாடுபட்டும் அடையவேண்டும் என்னும் அளவுகடந்த ஆசையும் வேண்டும்;

அதையே வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொள்ளவேண்டும் என்ற மனோஉறுதியும் உண்டாகவேண்டும். இதற்குப் பிறகு ஆன்ம ஞானத்தை அடைவதும், மனோசக்திகளை நிறைவாக அடைந்து, வாழ்க்கையிலே இன்பத்தை மட்டுமே காண்பதும் சுலபமாகிவிடும்.

மனோதத்துவ விசாரனையின் தெளிவுதான் ஆன்ம விசாரணை. சாவை இல்லாததாக்கி வெற்றிபெறக் கருதிய மனிதனின் முயற்சியிலேதான், உடலோடு உயிரும் அழியாது; உடல் அழியும் பொருள்; உயிர் நித்தியப்பொருள் என்ற உண்மையும் பிறந்தது. இந்த உண்மை பிறந்ததும்தான் அவன் உடலை எரிக்கத் தொடங்கினான். அதற்கு முன்னெல்லாம் உடலைப் பாதுகாக்கச் சமாதிகள், புதை குழிகள், தாழிகள் எல்லாம் படைத்திருந்தான்.

சாவு மிகவும் பயங்கரமாக ஆதி மனிதனுக்குத் தோன்றியது. சாவு உலகைப்பற்றிய சர்வத்தையும் மனிதனிலிருந்து பிரித்தெடுத்து விடுவதை அவன் கண்டான். சாவைத் தள்ளிப்போட அவன் பெரிதும் முயன்றான். இந்த முயற்சியாலேதான், மனோ வளர்ச்சியாலேதான், மருத்துவ சாத்திரங்கள், யோகப்பயிற்சிகள் போன்றவை பிறந்தன. இவற்றாலும் முழுக்கச் சாவை அவனால் வெல்ல முடியவில்லை. முடிவிலே ஆத்மாவை, உயிரை உணர்ந்தான்! உயிர் அழியாதது என்ற உணர்வு அவனுக்குப் புதிய சக்தியை மனநிம்மதியைத் தந்தது. ஆன்ம விசாரணையின் ஆராய்ச்சி அவனுக்குப் பல புதிய புதிய உண்மைகளைப் புலப் படுத்தியது. மனோவலிமை உடல் வலிமையைவிட மகாசக்தி வாய்ந்தது என்று கண்டதும், அவன் அதன்பேரில் தன் கருத்தைச் செலுத்த ஆரம்பித்தான்.

ஆத்மப் பண்பாடு

'ஆத்மாவைப் பண்படுத்தவே உடலைப் பயன்படுத்த வேண்டும்' என்று ஒரு புதிய குறிக்கோளை, வாழ்க்கைத்

தத்துவத்தை வகுத்தான். ஆத்ம சுகமே நித்திய சுகம் என்றும் உணர்ந்தான். அழிவற்ற ஜீவாத்மாவுக்கும், பரமாத்மாவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதை உணர்ந்தபோது, அதை முயன்று அடைந்தபோது, அவன் தெய்வீக நிலையையே பெற்றுவிட்டான். தெய்வீக சக்திகள், அஷ்டமா சித்திகள், அவன் நினைப்பிலேயே அமைந்து கிடந்தன. அவன் நினைப்பு எதனையுமே விளை விக்கும் ஆற்றல் படைத்ததாக இருந்தது. ஞானபுருஷனின் இந்தப் பேரானந்த வாழ்க்கை, மகாசக்தியமைந்த தன்மை, மக்களைக் கவர்ந்தது. அதன் அடிப்படையிலேதான் 'இறைமைக் கோட் பாடுகள்' பலவும் உலகிலே பிறந்தன!

ஞானம் எனப்படும் மகத்தான இந்த ஆத்ம விசாரணையிலும், இதனால் பெறப்பட்ட மகத்தான சக்திகளிலும் திளைத்த ஞானசீலர்கள், எல்லாமே கடவுளின் கருணை என்று ஏற்றுக் கொண்டார்கள். இந்தக் கருத்தை வற்புறுத்தவே, கடவுளைக் 'குருபரன்' என்றும், குருவைக் 'கடவுள்' என்றும் ஏற்றுக் கொண்டார்கள். 'எழுத்தறிவித்தவன் இறைவன்' என்பதே தமிழ் நாட்டின் ஒருமித்த கருத்தாகும்!

ஞான பரம்பரை

மஹேந்திர மலைச்சாரலிலிருந்த கல்லாலமரம் ஒன்றின் அடியிலே இறைவன் குருமுகூர்த்தமாக வீற்றிருந்தான். அவன் எதிரே நான்கு முனிவர்கள் பயபக்தியோடு வீற்றிருந்தார்கள். அவர்களுக்கு அவன் சகல ஞானத்தையுமே உணர்த்தினான் என்பது ஒரு வரலாறு. இந்த ஞானங்கள் நந்திகேசுவரர் மூலமாக வந்ததென்று சொல்லி, அவரையே முதல் ஞானாசிரியனாகவும் கொள்வார்கள்! இன்னும் பல கொள்கைகள்! எல்லாம் கடவுளே ஞான முதல்வன் என்றுதான் காட்டுகின்றன. ஆகவே, ஞான முதிர்ச்சி கடவுளின் தன்மையைத் தரும் என்பது பழைய கொள்கையாகவே கொள்ளப்பட வேண்டும்!

ஞானக் கனிகள்

ஞான விருட்சம் காலந்தோறும் புதியபுதிய கனிகளைத் தந்துகொண்டே இருக்கின்றது. அந்த அபூர்வமான முதிர்ந்த ஞானக்கனிகளையே சித்தர்கள் என்றும், அவதார புருஷர்கள் என்றும், மகாத்மாக்கள் என்றும் போற்றுகின்றோம். அவர்களின் ஞான உபதேசங்களால், தெய்வீக சக்தியால் ஞானவாழ்வு செம்மை அடைகின்றது; ஞான வளர்ச்சியும் புதுமை அடைகின்றது. இப்படிக் காலந்தோறும் மகாத்மாக்களைப் பிறக்கச் செய்யும் நிகழ்ச்சி பரம்பொருளின் கருணையாலேயே விளைவது என்பது பெரியவர்களின் நம்பிக்கையாகும்!

மனமே எல்லாம்

ஞானத்தின் தோற்றமும், அதன் வளர்ச்சியும், அதன் முதிர்ச்சியும், அதிலிருந்து ஊறிப்பெருகியுள்ள ஞானசாகரங்களும் எல்லாமே, 'மனம்' என்று சொல்லப்படுகின்ற ஒன்றிலிருந்துதான் கிளைத்துத் தோன்றியுள்ளன. மகாசக்தியும் நுட்பமும் வாய்ந்த மனம் என்னும் ஞான ஊற்றிலிருந்துதான் எல்லா ஞானங்களுமே ஊறிச்சுரக்கின்றன. ஞானமேதையின் மனத்திலே சுரக்கின்ற ஞானம் மக்கள் மனமெல்லாம் சென்று பரவி ஞான ஒளியை அவர்களிடம் நிறைக்கின்றன. ஞான ஒளி பரவப்பரவ உலக சமூதாயம் தெளிவு பெறுகின்றது. இந்த ஞான ஊற்று வறண்டு போவதேயில்லை. காலந்தோறும், ஞானி ஒருவரைத் தன் பிறப்பிட மாகக் கொண்டு சுரந்து, உலகை வாழ்வித்து வருகின்றது!

உலகத் திட்டம்

இந்த உலகமானது, ஆதிசக்தியால் ஏற்படுத்தப்பட்ட திட்டத்தின்படி சுற்றிச் சுழன்றுகொண்டே இருக்கின்றது. உலகச் சுழற்சியைப் போலவே, உலகப் பொருள்களும், ஒரு நிர்ணயிக்கப் பட்ட வேகத்தில், எல்லையில், சதா சுழன்றுகொண்டே

இருக்கின்றன. எல்லாமே ஒரு நிர்ணயிக்கப்பட்ட யுகத்திட்டத்தின் படி, சற்றும் பிசகாமலே இயங்குகின்றன. இந்த யுக இயக்கம்தான் எல்லாவற்றிற்குமே மூலசக்தியாக விளங்கித் துணைசெய்கின்றது.

ஊழிக் கூத்து

தோன்றுதல், வளர்தல், தேய்தல் என்னும் மூன்று வகையான செயல்களும் தொடர்ந்து நிகழ்ந்துகொண்டே போகின்றன. இவைகளுக்குத் தனித்தனியான நியதியும் அமைந்திருக்கின்றது. இந்த இயக்கம் பிசகாமல் தொடர்ந்தும் இயங்கி வருகின்றது. இந்த யுக இயக்கத்தின் உண்மையை விளக்குவதே, சிதம்பரத்திலே இறைவன் உடுக்கையின் தாளத்திற்கு ஏற்ப ஆடுகின்ற தில்லைக் கூத்து என்பார்கள். தத்துவம் எப்படியானாலும், யுக இயக்கம் என்னும் நியதியைப்பற்றி நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தார்கள்; அதனோடு உடலியக்கத்தையும், மனவியக்கத்தையும் பொருத்த மாக ஐக்கியப்படுத்தவும் கற்றிருந்தார்கள் என்பது தெளிவாகும்.

மனிதனின் தனித்தன்மை

உலகப் பொருள்களின் தொடர்ந்த இயக்க நியதியின் நிர்ணய விதிக்கு மற்ற உயிர்களைப் போலவே மனிதனும் கட்டுப் பட்டவன்தான். அந்த விதிகளோடு ஒத்து நடந்து வருகின்றவன் புத்திசாலி. அவை அவனுக்குப் பல நன்மைகளைச் செய்கின்றன. மனோவிகாரத்தால் நியதிகளை மாற்றும்போது மனிதன் பல தொல்லைகளை அடைகின்றான். நியதிகளைத் தழுவிச்செல்வது மிகவும் எளிதானது. அதற்குக் கடுமையான முயற்சிகள் எதுவுமே தேவையில்லை. என்றாலும், சபல உணர்வுகள் நியதிகளைப் புறக்கணிக்கவே தூண்டுகின்றன. இந்தத் தூண்டுதல்கள் நாள் அடைவில் வலுவடைகின்றன. முடிவிலே, நியதிகளுக்கு மாறு பட்டவை தொடர்ந்த பழக்கங்களாகி வலுப் படுகின்றன. இதன் தொடர்பாகப் பல நோய்களும் சஞ்சலங்களும் துயரங்களும் மனிதனைப் பிடித்து வாட்டுகின்றன.

காமம், மோகம், மதம், மாற்சரியம் என்னும் இவை எல்லாமே அளவாக இருக்கும்போது நன்மை செய்கின்றன. அளவுகடந்துபோகும்போது தீமைக்கு வித்திடுகின்றன. இதனை எளிதாக மாற்றலாம். வேண்டியது எல்லாம் மனத்துணிவும், பரிபூரணசக்தி நம்மைச் சதா கண்காணித்து வருகிறது என்ற அழுத்தமான மன நம்பிக்கையும்தான்!

படிப்பும் மனமும்

அருமையான கதைகளையோ கவிதைகளையோ படிக்கும் போதும், ஞான நூல்களைக் கற்கும்போதும், நம் மனத்தின் ஆழத்திலே அந்த ஞானவொளியானது நிலைபெற்றுவிடுகின்றது. இந்த ஞானவொளி உடலிலும் உள்ளத்திலும் புதிய உணர்வையும் பிரகாசத்தையும் தோற்றுவிக்கின்றது. இதனால் எண்ணமும் செயலும் ஒளிபெறுகின்றன. வாழ்வே ஒளிமயமான வாழ்வாக, பிறர் போற்றும் சிறந்த வாழ்வாக மலர்கின்றது. படிப்பறிவு பெற வேண்டும் என்பதற்காகவோ, அந்த அறிவால் பிறரை வாதிட்டு வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதற்காகவோ பலவற்றையும் கற்பதால் எந்தப் பயனும் ஏற்படுவதில்லை. உள்ளத்தின் அறியாமையைப் போக்கி ஒளியைத் தருகின்ற நூல் ஒன்றை மட்டுமே கற்றாலும் போதும். அதனாலேயே சிறந்த பயன் உண்டாகும். அறிவைத் தீய காரியங்களுக்குப் பயன்படுத்துவது மிகவும் கொடிய செயலாகும். அது இருளைப்போக்கும் தீச்சுடரைக் கொண்டு ஊரையே கொளுத்தி ஆனந்தப்படுகின்ற கொடிய மனத்தன்மைக்கு நிகராகும். இந்த செயலால் பிறர் கொடுமையை அனுபவிப்பதோடு, பிறரின் வயிற்றெரிச்சலால் இன்னும் முடிவில் அளவற்ற துன்பத்தையே அனுபவிக்கநேரும். தானும் நலமாக வாழவேண்டும். பிறரும் நலமாக வாழ்வதற்கு உதவவேண்டும் என்பதுதான், ஞானத்தை அடைவதன் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். மனத்திலே தெளிவும் நல்ல எண்ணங்களும்

உண்டாவதற்கும், வலிமை பெறுவதற்குமே அறிவு பயன்பட வேண்டும். அதற்கேற்ற நூல்களையே தேர்ந்தெடுத்துக் கற்க வேண்டும். இதுபற்றியே, 'கற்கக் கசடறக் கற்பவை' என்று வள்ளுவமும் அறிவுறுத்துகின்றது. ஞானத்தின் தெளிவை வாழ்க்கையிலும் உறுதியாக மேற்கொண்டு, ஞான ஒளியை வாழ்வாக அமைத்துக் கொண்டு, உயிரின் மேன்மைக்கு உழைப்பவனே உண்மையில் கற்றவன் ஆவான். ஞானிகள் இப்படித்தான் கல்வியின் பயனை வரையறுத்திருக்கின்றார்கள்.

ஆன்ம ஞானம்

ஆன்ம ஞானச் சுடரை ஒவ்வொருவரும் உள்ளத்திலே தவறாமல் ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும். ஆன்ம ஞானப் பாதையிலேயே தொடர்ந்து நடந்துவரவும் வேண்டும். ஞானப்பாதையே வாழ்க்கைப் பாதையாகிவிட்டால் ஆன்ம சுகம் என்னும் சலனமற்ற பேரின்ப சுகத்தையும் எளிதாகவே அடைந்து விடலாம். போதும் என்ற மனமும், கவலையற்ற உள்ளமும், நோயற்ற தேகமும் அப்போது எளிதாக அடையக் கூடியன ஆகிவிடும்.

அறிவின் ஆதித் தோற்றம்

அறிவாராய்ச்சி என்னும் கல்வித் துறையிலே மனோவியல் ஆராய்ச்சியும் ஒரு பிரிவு என்றுதான் பலர் இப்போது கருதி வருகின்றனர். ஆதிமனிதனின் மனத்திலே முதற் சிந்தனை - ஏன்? எதற்கு? எப்படி? என்னும் ஆராய்ச்சி - எப்போது தோன்றியதோ, அப்போதே இந்த மனோவியல் ஆராய்ச்சியும் முளைத்துவிட்டது. மிகமிகப் பழைய அந்த நாளிலேயே, மனிதன் 'தான்' எனவும், 'தன் மனைவி' எனவும், 'தன் பிள்ளை'கள் எனவும், உறவையும் வேறுபாட்டையும் உணரத்தொடங்கிய அந்த நாளிலேயே, மனோவியல் ஆராய்ச்சியையும் தொடங்கிவிட்டான். சுருக்கமாகச் சொல்வது என்றால், மனோவியல் ஆராய்ச்சி வளர்ச்சிதான் மனிதனின்

அறிவை விசாலமாக்கியது; அவன் தன்னை உணரவும், தன்னையும் தரணியையும் படைத்த தலைவனை உணரவும் வழிகாட்டியது. பகுத்தறிவு என்னும் பரமஞானம் அவனுக்குப் பெரிதும் உதவியாக அமைந்தது. காரணகாரிய உணர்வும், நன்மை தீமை பற்றிய தெளிவும், தன்னைக்காக்கும் திடமும் மனிதனிடம் தோன்றின. 'மனோ வளர்ச்சியே மனித நாகரிக வளர்ச்சி' என்று ஒரே முடிவாகக் கூறிவிடலாம்.

எல்லாமே இயங்குகின்றன!

இந்த உலகிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களுமே சதா சர்வகாலமும் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இப்படிச் சதா சர்வகாலமும் அணுமுதல் அகில சராசரத்திலும் நிகழும் இயக்கத்தை இயக்கும் சக்தியைத்தான் 'தெய்வீக சக்தி' என்று போற்றுகின்றோம். காஸ்மிக் வைபரேஷன் என்று அறிவியலாளர்கள் குறிப்பிட்டு வருகின்றனர். இந்தச் சக்தி அலைகளின் அதிர்வுகள் நம் உடலையும் மூளையையும் பிற உறுப்புக்களையும் சதா தாக்கி வருகின்றன. இவற்றுள் பயன் உள்ளவற்றை ஏற்கவும், பயனற்றவற்றை ஒதுக்கவும் கூடிய சக்தியை மனோவலிமைதான் தருகின்றது. மனவலுவில்லாத பிறவுயிர்களால் இந்தத் தூண்டுதல்களை எதிர்த்து வெற்றிபெற இயலுவதில்லை. அவை அவற்றுக்கு இணங்கி வாழ்ந்து அழிந்து போகின்றன. இதனாலேதான் மனிதன் இயற்கையை வென்று நாகரீகவாழ்வை வகுத்துக்கொண்டான். பிற உயிர்கள் இயற்கைத் தூண்டுதல்களை ஒட்டியே இன்றும் வாழ்ந்து வருகின்றன.

பயனும் நுட்பமும்

மிகமிக நுட்பமான மனத்தின் சக்தியானது எவ்வளவு பயனுள்ளது? எவ்வளவு மகத்தானது? என்பது இதனால் தெளிவாகின்றது அல்லவா! மனித குலத்தின் வளர்ச்சி என்பதும்,

அறிவியல் முன்னேற்றம் என்பதும், ஆன்ம விசாரனை என்பதும், ஆன்ம தத்துவ வளர்ச்சி என்பதும், மற்றும் மனிதகுல முன்னேற்றம் என்பதாகச் சொல்லப்படும் அனைத்துமே, மனோ சக்தியின் விளைவுகள்தாம். மனமாகிய ஞான ஊற்றும், அந்த ஊற்றிலே ஊறிச் சுரந்து பெருகிய அறிவாகிய அமுதமுமே எல்லாவற்றையும் வளர்த்து வளமாக்கி வாழ்விக்கின்றன.

பாஷைகள் பல

ஞானத்தைத் தொடர்ந்து நிலைபெறச் செய்ய மனிதன் பலவிதமான பாஷைகளைக் கண்டறிந்தான். பல பாஷைகள் உலகில் வழங்கிவருகின்றன. எழுத்து வடிவம் பெற்றவை சில; எழுத்து வடிவம் பெறாதவை மிகப்பல. இந்தப் பாஷைகள் மனித குலத்தின் ஞான வளர்ச்சியைக் காட்டுகின்றன. இவையெல்லாம் 'மனம்' என்னும் ஞான விருட்சத்திலே பூத்துக் காய்த்துக் கனிந்தவைதாம் ; மேதைகளின் மனத்திலே எழுந்த சிந்தனைகள் தாம்; அழகான சொற் கோவைகள்தாம்! இலக்கியக் கனிகளாக இவை அந்தந்தப் பாஷைகளை அழகு செய்கின்றன. அவற்றை வாழவைத்துத் தாமும் வாழுகின்றன! அந்த மக்களையும் வாழவைக்கின்றன.

வித்தும் சக்தியும்!

ஆலமரத்தின் வித்து மிகமிகச் சிறியது. சின்னஞ்சிறு கடுகைவிடவும் அது சிறியது. ஆனால், அதனுள்ளேதான் பெரிய ஆலமரத்தின் வளர்ச்சிக்கான மூலக்கருவானது ஒடுங்கிக் கிடக் கின்றது; அடங்கிக் கிடக்கின்றது. மனம் நுட்பமானதுதான்; ஆனால், அந்த மனத்திலேதான் மனித வளர்ச்சியின் மூலக்கருவே அடங்கி ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றது. தான் வெளிப்பட்டு வளர்வதற்கு வேண்டிய நிலமும் நீரும் வெப்பமும் கிடைத்ததும் ஆலம்வித்திலே ஒடுங்கிக் கிடக்கும் மூலக்கருவானது வெளியே

முளைவிடத் தொடங்குகின்றது. காலப்போக்கில் ஆயிரமாயிரம் பேருக்கு நிழலைத் தரும் பரந்த பெரிய ஆலமரமாகவும் அது வளர்ந்து விடுகின்றது. அதனிடம் எண்ணற்ற புதிய வித்துக்கள் தோற்றம் பெறுகின்றன. இப்படித்தான் மனத்தின் சக்தியும், முறை யான சூழ்நிலைகள் உருவாக்கப்பட்டால், அதனிடத்தே ஒடுங்கிக் கிடக்கும் சக்திகள் எல்லாம் தோன்றிக் கிளைத்து வெளிப்படு கின்றன. பரந்து விரிந்து ஆயிரமாயிரம் பேருக்கு ஞான நிலையைத் தருகின்றன; நன்மைகளையும் தருகின்றன. ஞான வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சாதகமான சூழ்நிலைகளை மட்டும், நாம்தான் முயற்சி செய்து உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

எந்தக் காலத்திலும் எதனாலும் அழியாதது, என்றும் நிலைத்திருப்பது என்று பொருள்படும், 'மன்னுதல்' என்னும் சொல்தான் 'மனம்' என்று தமிழில் ஆகியிருக்கிறது. இந்த அபூர்வ மான தமிழ்ச் சொல்லின் அமைப்பே அதன் செறிவான தன்மை யைக் காட்டுவதாகும். மனம் அழிவற்ற சக்திகளைத் தருவது. அதனிடம் பிறந்த சிந்தனைச் செல்வங்கள் என்றும் அழியாதவை!

ஞான ரூபம் பெறுதல்

வேதகால முனிவர்கள் உடலோடு வாழ்ந்து மறைந்து பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் கடந்துவிட்டன. அவர்களின் வேதப் பாட்டுக்கள் மட்டும் இன்றும் நிலவுகின்றன. அந்தப் பாட்டுக் களைப் படிக்கும்போது, அந்தப் பாட்டுக்களைச் செய்தருளிய முனிவர்கள் ஞானரூபத்தோடு நம் மனத்திலே தோன்ற வில்லையா? உலகம் போற்றும் இராமாயணத்தைப் பாடிய வால்மீகரையும், பாரதத்தைப் பாடிய வியாசரையும், சாகுந்தலத்தைப் பாடிய காளிதாசரையும், அர்த்த சாத்திரத்தைச் செய்த சாணக்கியரையும் நாம் இன்றும் நினைவிற் காணவில்லையா! அவர்கள் தங்கள் ஞானத்தால் காலத்தை வென்று நிலைத்துவிட்டார்களே!

புகழ்பெற்ற ஔவையார், திருவள்ளுவர், நக்கீரர், கபிலர், பரணர், கம்பர், சேக்கிழார் போன்ற தமிழ்ப்புலவர்களை நாம் மறந்துவிடவில்லையே! அவர்களின் ஞானப் படைப்புக்களே, மனோசக்தியிலே மலர்ந்த செய்யுட்களே, அவர்களுக்கு இந்த நிலைத்த புகழைத் தந்திருக்கின்றன அல்லவா!

பகவத்கீதையிலே கண்ணபிரானையும், சங்கரரின் தத்துவ விளக்கங்களிலே அவரையும் நாம் நம் உள்ளத்திரையில் காண்கின்றோமே! ஆசிய ஜோதியான புத்தரும், மஹாவீரரும், சோக்ரதரும், ஜௌராஷ்டிரரும், கிறிஸ்து பெருமானும், நபிகள் நாயகமும், விவேகானந்தரும், இராமலிங்கரும், தாயுமானவரும், பட்டினத்தாரும், சித்தர்களும், குருநானக்கும், இன்னும் எண்ணற்ற ஞானபுருஷர்களும், மகான்களும், நாயன்மார்களும், ஆழ்வார்களும் இன்றும் மக்களுக்கு வழிகாட்டி வருகின்றனரே!

இளங்கோவின் சிலம்பும், சாத்தனாரின் மேகலையும், திருத்தக்கத் தேவரின் சிந்தாமணியும், சேக்கிழாரின் பெரிய புராணமும், அவர்களுடைய மனக்களத்துப் பிறந்த ஞான மாணிக்கங்கள் அல்லவா!

மனம் என்னும் மகா வித்து!

இப்படியே காவியங்கள், சிற்பங்கள், ஓவியங்கள் எல்லாவற்றையும் மனம் என்னும் மூலவித்திலிருந்து பிறந்தவை தாம் என்று அறியவேண்டும். தத்துவ ஞானிகள், புகழ்பெற்ற அரசர்கள், அரசியல் தலைவர்கள், அறிவியல் மேதைகள் ஆகிய அனைவருக்குமே, அவர்களது மனோசக்திதான் துணைசெய்து, புகழை- அதாவது புகழுடம்பைத் தந்தது என்றும் நாம் அறிய வேண்டும். எந்தவொரு மனிதகுல வளர்ச்சியை எடுத்துக் கொண்டாலும், ஒருவர் அல்லது பலரின் மனோசக்திதான் அதன் வளர்ச்சிக்கு மூலவித்தாகத் தோன்றும். பெரிய பெரிய அரசியல்

புரட்சிகள்கூட ஒருவர் இருவரின் மனத்திலே உருவாகி வெளிப் பட்டுப் பின் வலுப்பட்டவைதாம். காரல் மார்க்சின் பொருளாதார தத்துவம் அவருடைய மனத்திலே எழுந்த நினைவுதான். அதன் விளைவே ரஷியப் புரட்சியும், வளர்ச்சியும்! விடுதலைப் போராட்டங்களும் மனத்திலேதான் முதலில் பிறந்துள்ளன. புதிய புதிய கண்டுபிடிப்புகள் எல்லாமே மனத்தின் விளைவுகள்தான், அரசர்களின் பரம்பரை ஆட்சி மரபுகளிலிருந்து, ஜனநாயக ஆட்சி மரபு, பொதுவுடமை ஆட்சி மரபு என்னும் வளர்ச்சிக்கெல்லாம், அறிவாளரின் சிந்தனைகளே மூலகாரணமும் முதற்காரணமும் ஆகும்.

அன்பு, காதல், இசை, நாடகம், சிற்பம் என்னும் பலவாறான எண்ணற்ற கலைஞானங்களும் மனத்திலிந்துதான் பிறந்தன! எல்லாவகையான அறிவியல் தொழிலியல் சாதனைகளுக்கும் மூலமாக இருப்பது மனம் என்னும் அபூர்வ ஜீவசக்திதான். அந்த ஞானச் சுரங்கமே அனைத்திற்கும் ஆதியும், அடிப்படையும் ஆகும். விண்வெளிப்பயணம், ஏவுகணைகள், அணிசக்தி ஆய்வுகள் எல்லாமே மனத்தின் சிந்தனையிற் பிறந்த செல்வக் குழந்தைகளே!

மனம் என்னும் வற்றாத ஞானச் சுரங்கம் ஒவ்வொரு மனிதனிடமுமே இருக்கிறது. ஆனால் புதிய புதிய ஞான ஒளிக்கதிர்கள் மட்டும் அனைவரிடமுமிருந்து பிறப்பதில்லை! அவை மிகச் சிலரிடமிருந்துதான் பிறக்கின்றன! ஒரு சிலரிடம் இருந்து மட்டுமே அது பொங்கிப் பெருகிப் பிரவாகமாக வருவதும், பிறரிடம் அது கசிந்து கசிந்து வற்றிப்போவதும் எதனால்? 'இதுதான் ஈசன் செயல்' என்பார்கள் தெய்வபக்தர்கள். சூழ்நிலைகளின் வேறுபாடுகளும், முறையாக மனத்தைப் புண்படுத்தாததன் விளைவுகளுமே என்பார்கள் மனோவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

இயற்கையின் ரகசியம்

மலைச்சாரல்களுக்குச் சென்றால் வகை வகையான செடிகொடிகளைக் காணுகின்றோம். அவற்றின் தன்மைகளை முறையாகக் கற்றறிந்த ஞானத்தை உடையவனுக்கு, அவை எல்லாம் மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகளாகத் தோன்றுகின்றன. எளிதிலே கிடைத்த அரிய சிறந்த அரிய பொருள்களாகத் தெரிகின்றன. அவை ஒவ்வொன்றையும் காணும்போது, அவற்றின் தன்மைகள் எல்லாம் அவன் மனத்திலே நிழற்படம்போல விரிந்து காட்சியளிக்கின்றன. இந்தக் கற்றறிவு இல்லாதவனுக்கு, அவை எதையுமே உணர்த்துவ தில்லை. எந்தவித உணர்வுமே அவனிடம் தோன்றுவதில்லை. இயற்கையின் ரகசியசக்தி இதுதான். தன்னை அறிய முயன்றவனுக்கு, அவன் முயற்சிக்குத் தக்கபடி இயற்கை தன் ரகசியங்களை மெல்லமெல்ல உணர்த்துகின்றது. முயற்சியற்ற மனமுள்ள ஒருவனுக்கு எதையும் உணர்த்துவதில்லை. மனம்தான் இயற்கையோடு மனிதனை ஒன்று சேர்க்கின்றது. உறுதியான மனவுழைப்பும் தொடர்ந்த முயற்சியும் வேண்டும். மனத்தின் உறுதிதான் மகத்தான ஞானத்தை எல்லாம் பிறப்பிக்கின்றது. உறுதியும் முயற்சியும் இல்லாதபோது ஞானசூன்யமாக வாழ்ந்து சாகவேண்டியதுதான். எல்லாம் இருளாகவே, மாயமாகவே, விதியாகவேதான் அப்போது தோன்றும்.

மனோசக்தி அலைகள்

காற்றிலே ஒலியலைகள் மிக வேகமாகப் பரவி உலகனைத்தும் பரவுகின்றன. ஒளிக்கதிர்களும் இப்படியே சென்று பரவுகின்றன. இவற்றைச் சாதாரணக் கண்களால் பார்த்துத் தெரிய முடியவில்லை. சாதாரணக் காதுகளுக்கும் இந்த ஒலி கேட்பதில்லை. ஆனால், அதற்கான கருவிகளைப் பயன்படுத்தினால் எல்லாமே தெளிவாகத் தோன்றுகின்றன. இப்படித்தான் மனத்தின் மகத்தான சக்திகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் ஒரு நிலை வேண்டும்.

மனவுறுதி, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல், அதற்கு ஏற்ற வகையிலே உடலை வலுப்படுத்தல், நல்ல விஷயங்களிலேயே மனத்தைச் செலுத்துதல் போன்றவை சில நல்ல பயிற்சிகளாகும். இயக்கம் சதா நிகழ்கின்றது. ஒவ்வொரு இயக்கத்திற்கும் குறிப்பிட்ட அதிர்வு அலைகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த அலைகளை அறிந்து தொடர்புகொள்ளல் புத்திசாலித்தனம். இந்த புத்திசாலித்தனமும், இதற்கான கருவியும் இல்லாமல் இசையையும் பேச்சையும் கேட்டு இன்பமடைய இயலாது.

'இயற்கையை நம்மால் வெற்றிகொள்ள முடியும்' என்ற அகங்கார உணர்வைவிட, இயற்கையை அறிந்து அதற்கேற்ற வகையிலே வாழவேண்டும் என்னும் சமநிலை உணர்வும் நிதானமும் நம்மிடம் வலுவாக வேண்டும். இயற்கைப் பொருள்களின் அமைவுகளுக்கும் சரி, அவை வெளிப்படுத்தும் அதிர்வுகளுக்கும் சரி, ஒரு நிலையான திட்டமான வரையறை உண்டு. பருப்பொருள் அமைப்பிலிருந்து பரமாணுத்துகள் வரை அவை இந்த நியதியைக் கைக்கொண்டு காப்பாற்றிப் பேணி வருகின்றன. இவற்றையெல்லாம் பௌதிக சாத்திர மேதைகள் ஆராய்ந்து வரையறுத்திருக்கின்றார்கள்.

உடல் எந்திரமா?

மனிதனின் உடலையும், அந்த உடலிலே பொருந்தியுள்ள பஞ்சபூதச் சேர்க்கையாலான பலவகை உறுப்புக்களையும் ஆராய்ந்த சில பௌதிகவாதிகள், அவனை ஒரு அபூர்வமான எந்திர அமைப்பு என்று கூறுவார்கள். எந்திர அமைப்பு என்பது பிறரால் வகுக்கப்பட்டுக் குறிப்பிட்ட செயலுக்காக அமைக்கப் படுவது. ஆனால் மனித உடலமைப்பும், உள்ளத்தின் அமைப்பும் இப்படி அமைவதன்று. நுண்மையான கருவாக உருவாகும்போதே அதற்கென்று ஒரு தனித்தன்மையும் சுதந்திர உணர்வும் இருக்கின்றன. தன் குடும்பத்தின் பாரம்பரியத்தையும், தான்

பிறக்கும் நாடு, இனம், மொழி ஆகியவற்றின் பரம்பரைப் பண்புகளையும் தன்னுள்ளே அது ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றது.

உயிரியல் உண்மை!

உயிரியல் மேதை ஒருவர் உலகத்து உயிர்களை எல்லாம் ஆராய்ந்தார். அவை ஊட்டத்தைப் பெறுகின்ற மரபை நுட்பமாகக் கவனித்தார். இரத்தத்தின் மூலம் ஊட்டச் சத்தைப் பெறுவன எனவும், பச்சையத்தின் மூலம் ஊட்டச்சத்தைப் பெறுவன எனவும், இரண்டு வகையாக எல்லா உயிர்ப்பொருள்களையும் இயற்கை வகுத்திருப்பதைக் கண்டார். இரத்த அணுக்கூறிலே இரும்பணு ஒன்றும், பச்சையத்தின் அணுக்கூறிலே இரும்பணு ஒன்றும் பச்சை யத்தின் அணுக்கூறிலே மக்னீசிய அணு ஒன்றும் இருப்பதைக் கண்டு வியந்தார். இந்த அடிப்படைச் சக்திதான் எவ்வளவு பேதங்களோடு இயங்கும் உயிர்வகைகளைக் காத்து வருகின்றது என்றும் எண்ணினார். இப்படி அமைந்த இயற்கையின் பரிபூரணப் பரம்பொருளின் சக்தியில், அவர் மனம் சென்று இலயித்து நின்றது.

தானே எல்லாம்!

பசித்தால் உண்பதும், களைத்தால் உறங்குவதும், உணர்ச்சி கொந்தளித்தால் கலந்து களிப்பதுமாக அமைந்திருந்த வாழ்க்கை மனிதனின் முதல் வாழ்க்கைப் படியாகும். தன்னைப் போலவே பிறருக்கும் பசிக்கும் எனவும், தன்னைப் போலவே பிறருக்கும் சோர்வும் களைப்பும் உண்டாகும் எனவும் நினைத்தபோது மனிதனின் மனவளர்ச்சி தொடங்கிற்று. அவன் சார்ந்து வாழும் சமூக நிலைக்கு உயர்ந்துவிட்டான். தன்னைக் காக்கப் பல கருவி களையும், தன் பசிக்கான தானியங்களையும், தான் வாழ்வதற்கு என்று ஒரு குடிலையும் அமைக்கத் தெரிந்தபோது அவன் மேலும் உயர்ந்தான். உணர்வைக் காட்டக் கூக்குரலிட்டபோது அது இயற்கையின் தூண்டுதலாக மட்டுமே இருந்தது. அதன் ஒலியை

வரையறுத்து இன்னின்ன ஒலியசைவுகள் இன்னின்ன உணர்வு களைத் தூண்டும் என்று இசைமரபை வகுத்தபோது, இப்படியே ஒவ்வொரு உணர்வையும் ஆராய்ந்து வகுத்து நயமாகக் கைக் கொள்ள அறிந்தபோது, மனிதன் மனவுணர்வுக்குத் தக்கபடி வாழும் வாழ்வைப் பெற்றுவிட்டான். மூச்சு இயற்கை என்று நினைத்தவன், மூச்சை முறைப்படுத்தி உடலின் சக்திகளையும், உள்ளத்தின் ஆற்றலையும் வலுப்படுத்தத் தெரிந்தபோது உயர் கின்றான். இயற்கையின் அதிர்வுகளைத் தன் மனத்தே உண்டாக்கும் அதிர்வுகளால் வென்று வாழும் மனவாழ்வு அறிவுடைய வாழ்வாகிவிட்டது.

மனோசக்தியே மனித சக்தி!

மனோசக்திதான் மனித சக்தி! மனிதன் சக்தி பெற்றவன் என்றால், அது அவனுடைய மனோசக்தியின் வலிமையைப் பொறுத்ததுதான்.

மனோசக்தி என்பது வற்றாத ஒரு ஜீவ ஊற்று. அந்த ஞான ஊற்றிலிருந்து ஊறிப் பரவும் ஞான உணர்வுகள் மகாசக்தி வாய்ந்தவை. அவை எல்லாச் சக்திகளையும் எல்லா ஞானங்களையும் தந்து நம்மை உயர்த்துகின்றன. நாம் செய்யும் தொழிலிலும், நம் குடும்பவாழ்விலும், சமுதாய வாழ்விலும் நம் எண்ணப்படியே அனைத்தும் நடைபெறுகின்றன. புத்தர் முதல் மகாத்மாகாந்தி வரையிலும், சங்கரர் முதல் இராமலிங்க அடிகளார் வரையிலும், பதஞ்சலி முனிவர் முதல் அரவிந்தர் வரையிலும் எல்லா ஞானி களும் கண்டறிந்து நமக்கு வழிகாட்டிய ஞானத்தின் பரம ரகசியம் இதுதான்; மனிதகுலத்தின் வெற்றிக்கு வழியும் இதுவேதான்.

எண்ணமே எல்லாம்!

'எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துவர், எண்ணியவர் திண்ணியராக இருக்கப் பெற்றால்' என்பதும், 'மனமது செம்மை

யானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்' என்பதும், ஞான அநுபவத்திலே சொல்லப்பட்ட பொன்மொழிகளே. அவற்றை நாம் மனத்திலே அழுத்தமாகப் பேணிக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய ஜீவனை, ஜீவசக்தியை, நம் மனத்தின் மூலமே அடைய முடியும். அடைந்தால், நம் ஜீவசக்தியான நம் மனத்தின் வழியாகப் புறவாழ்விலும் கதிரியக்கம்போல வெளிப்பட்டுத் தோன்றும். நம் வாழ்வும் ஜீவனுள்ள வாழ்வாக உயர்வுபெறும். இந்த அடிப்படையை மனத்தில் உறுதியாகப் பேணிக்கொண்டு தான் மனோசக்தி பற்றிய நூல்களைப் படிக்க வேண்டும்.

ஆத்ம சக்தியும் மனமும்

ஆத்ம சக்திதான் மனோசக்தியாகத் தோன்றுகின்றது. உடலின் தூண்டுதல்களை ஒட்டியபடி இயங்கும் மேல்மன நினைவு களைக் கடந்து, அவற்றை அலட்சியப்படுத்திவிட்டு, உள்ளிருந்து ஒளிபரப்பும் ஞானக்கதிரே - மனோசக்தியே - ஆத்ம சக்தியாகும்.

இதன் ஆழமும் பரப்பும் எல்லையில்லாதது. நிலம், நீர், காலம், வெளி அனைத்தையும் கடந்தது. இவை அனைத்திலும் மேலானது. அந்தச் சக்திதான் மனத்தினுள் ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றது. அதை எழுப்பித் தூண்டும் முயற்சிக்குத் தீவிரம் காட்டினால் மிகவும் சிறப்பான பலன்களை அடையலாம்.

2. வைராக்கிய சித்தம்!

நாளுக்கு நாள் உயர்ந்த நிலையையே, உன்னத வாழ்வையே நாம் அடைய முயல வேண்டும். இந்தக் குறிக்கோளோடுதான் நம் முயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். ஆனால், இந்த நாகரீக யுகத்தின் போக்கோடு சிக்கி நம் வாழ்வு நேர்மாறாக திசைமாறிப் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது.

பிரச்சாரமும் மனவியல்பும்

ஒரே செய்தியை, அடிக்கடி திரும்பத் திரும்பச் சொன்னால், அது கேட்பவர் மனத்திலே ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகின்றது; வலுவாக வேரூன்றி விடுகின்றது. 'பொய்யுடை ஒருவன் சொல் வன்மையினால் மெய்போலும்மே மெய்போலும்மே' என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. பொய்யையே மீண்டும் மீண்டும் வற்புறுத்திச் சொல்லிவந்தால் போதும்! அதையே மக்கள் உண்மையென்று நம்பிவிடுவார்கள். பொய்பேசவே கூடாது என்றார்கள் சான்றோர்கள். அதற்குச் சான்றாக அரிச்சந்திரன் கதையையும் இன்னும் பல கதை களையும் சொன்னார்கள். ஆனால் இக்காலத்திலே வெளிவருகின்ற விளம்பரங்களையும், அறிவிப்புகளையும், அறிக்கைகளையும் பார்த்தால், உண்மையை எங்கேயென்று தேடவேண்டிய நிலைதான்!

தேவையற்ற ஆசைகளும், பொருளற்ற ஆர்வங்களும் பல வகைகளிலேயும் கிளப்பிவிடப் பெறுகின்றன. அவற்றை நம்பு

கின்ற மனித சமுதாயமும், தெரிந்தோ தெரியாமலோ அவற்றுக்குத் தானே வலியவந்து இரையாகிவிடுகின்றது. உதாரணமாகச் சொல்வதென்றால், ஆடம்பரப்பொருள்களையும், ஆடைவகை களையும், போதை வஸ்துக்களையும், போலி மருந்துகளையும் பற்றிய கவர்ச்சியான விளம்பரங்களைச் சொல்லலாம். இவற்றால் நன்மையென்று கருதி, தம் கைப்பொருளையும் இழந்து, கஷ்டத் தையும் பலர் தேடிக்கொள்கிறார்கள்.

மனோசக்தியானது தவறான வகையிலே இவ்வாறு சிலரால் பயன்படுத்தப்படும்போது, அதன் விளைவுகள் மக்களின் அவலங் களுக்கே இடமாகி விடுகின்றன. கொலைஞனின் கையிலே கிடைத்த கூர்மையான வாளைப்போல, அது பலருக்குத் தீமை களையே விளைவித்துவிடுகிறது.

பிரிவினையும் மனமும்

உலகத்திலே பிறக்கும் குழந்தைகள் எல்லாரும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் பிறக்கின்றார்கள். இனம், சாதி, மதம், மொழி என்று பல்வேறு பிரிவுகளாக்கியது எது? ஒருவருக்கொருவர் உயர்வுதாழ்வு கற்பித்தது எது? சமுதாயத்தை அடிமைப்படுத்தி வைத்தது எது? எல்லாமே ஒருசிலரின் சுயநல சிந்தனைகளின் விளைவுதானே. புத்தனைப்போலப் பெரிய மகான்கள் தோன்றி இந்தப் பிரிவுகளை ஒழிக்க முயன்றும்கூட ஒழிக்கமுடிய வில்லையே? தீயவற்றின் சக்திகள் மிகவும் வலிமையானவை. ஆகவே, மனத்தைத் தீயவற்றில் செல்லாதபடி தொடக்கத்தி லிருந்தே கட்டிக்காப்பது முதன்மையான கடமையாகும்.

ஆசை வேகங்கள்

ஆசைகள் நாளுக்குநாள் பரந்து விரிந்துகொண்டே போகின்றன. ஆசைகள் விரியவிரிய அவை நிறைவேறாததால் வளரும் ஏமாற்றங்களும் அதிகமாகின்றன. ஏமாற்றங்களால் மனக்

கவலைகளும் துன்பங்களும் மிகுதியாகின்றன. சமுதாயம் இந்த வித மனக்கோளாறால் பலவிதமான இன்னல்களை அடைந்து நாளுக்குநாள் கெட்டுவருகின்றது. எண்ணங்கள் வலுவடையாமல் சிதறுகின்றன. மனம் தெளிவில்லாமல் குழப்பமே மிகுதி யாகின்றது. மனம் இப்படி மாறும்போது, உடல்நலமும் கெட்டு வருகின்றது.

மனச் சோர்வு

அமைதியாக ஓரிடத்திலே இருந்தபடியே, உங்கள் கடந்த கால வாழ்க்கையை நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியையும் நினைத்துப் பாருங்கள். வீணாகப்போய் விட்ட கொடுமையை நீங்களே உணரத் தொடங்குவீர்கள். காலம் பொன்னைவிட மிகவும் உயர்ந்தது. அதைக் கரியாக்கி விட்டால் திரும்பப் பெறவே முடியாது. இதை நினையாமலே வாழ்நாளில் பலகாலமும் கழிந்து வந்திருக்கின்றது.

வெற்றியையும் உயர்வையுமே எல்லாரும் அடைய விரும்புகின்றோம். தோல்வியையும் தாழ்ச்சியையும் வெறுக்கவும் செய்கின்றோம். ஆனால், வெற்றி முயற்சியால்தான் வருவது என்பதையும் தோல்வி சோம்பலின் விளைவுதான் என்பதையும் நாம் நினைப்பதில்லை. சோம்பலிலேயே சுகங்காணும் விசித்திர மான மனோபாவம் பெருகி உழைப்பில்லாமல் வாழ்பவர்கள் புண் ணியம் செய்தவர்களே என்ற கருத்தும் ஏற்பட்டது.

இயற்கைத் தூண்டுதல்கள்

நம்மிடம் பலவாறான இயற்கைத் தூண்டுதல்கள் உண்டாகின்றன. அவற்றிற்கு நாம் எளிதாக இரையாகிவிடவும் நேர்கின்றது. பாசபந்தங்களும் அபிலாஷைகளும் நம்மை எங்கெங்கோ இழுத்துப் போகின்றன. உடலைப் பற்றிய கவலைகள் உள்ளத்தையும் பற்றிக்கொண்டு பெரிதும் வாட்டுகின்றன. இப்படி

மனம் நிம்மதியின்றிச் சமநிலை கெட்டுச் சதாசர்வகாலமும் கலங்கியபடியே இருப்பதென்பது, இக்காலத்தின் நாகரிக விளைவாகவும் அமைந்துவிட்டது. 'ஒரு நொடிகூட நிம்மதி இல்லை' என்று சொல்வதைக் கௌரமாகக்கூடச் சிலர் நினைக்கின்றனர்.

ஜீவ இயக்கம்

உலகிலே கோடி கோடியான ஜீவராசிகள் வாழ்ந்து வருகின்றன. அவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை - சிறிய ஒரு ஜீவனையேனும் - உற்றுக் கவனியுங்கள். அவை எவ்வளவு சுறு சுறுப்பாகவும் தன்னம்பிக்கையுடன் இயங்குகின்றன! ஒரு மரம் எவ்வளவு கடுமையாக ஓயாது செயற்பட்டு வருகின்றது. கிளைகளும் இலைகளுமாகப் பரவி விரிந்து கதிரொளியைத் தேடியபடியும், ஆணிவேரும் சல்லிவேர்களுமாக உணவையும் நீரையும் தேடியபடியும், அம்மரமானது சதா செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றதே! எறும்பும் ஈயும் புழுவுங்கூட எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன!

அசையாத பொருள்களையும், அசையும் ஜீவன்களையும் உள்ளே நின்று இயக்கிவரும் அதே சக்திதான் நம் உள்ளேயும் இருக்கின்றது. இருந்தாலும், அந்த இயக்கத்தின் வழியே நடக்காமல், சோம்பலுக்கும் சூழ்ச்சிக்கும் நாம் ஏன் இரையாக வேண்டும்?

சமநிலை நோக்கம்

ஏதோ ஒரு சமநிலைப்படியே சதா சர்வகாலமும் எல்லாம் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு நாள் சூரியன் உதிக்காவிட்டால் உலகின் கதி என்ன? வானிலே விளங்கும் கோள்களில் சில தடம்புரண்டால் நம் நிலை என்ன? இவற்றை எல்லாம் ஒரு சமநிலை உணர்வோடு உருவாக்கிய சக்திதான்

மனித ஜீவனையும் உருவாக்கியுள்ளது. இருந்தும், மனித சாதி மட்டும் அதன் விதியை விட்டு ஒதுங்கிப் போகின்றது. அதனைக் காட்டிலும் தான் அறிந்தவனைப் போல ஏதேதோ செய்துவிட்டு, இன்னல்களிலும் மாட்டிக்கொள்ளுகின்றது!

மேலே சொன்ன மரத்தைக் காட்டிலும், மனிதராகிய நாம் எவ்வளவோ சிறந்த ஜீவர்கள் அல்லவா! விலங்குகளையும் பறவைகளையும் புழுபூச்சிகளையும் காட்டிலும் நாம் பன்மடங்கு மேலானவர்கள் அல்லவா! இருந்தும், நாம் மட்டுமே யுகசக்தியின் பரிபூரண இயக்கத்தோடு ஒத்துப்போகாமல், நமக்குக் கிடைத்த அரிய சக்திகளையும் பயன்படுத்தாமல், காலத்தை வீணாகக் கழித்து வருகிறோம்!

பொறாமை கூடாது!

'அவன் எவ்வளவு உயர்ந்துவிட்டான்? இவன் எவ்வளவு வளர்ந்துவிட்டான்?' என்று பொறாமைப் பட்டுப் பேசிப் பயனில்லை. உழைக்கவேண்டும், உழைத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். தன்னம்பிக்கையுடனும், வைராக்கியமான மனவுறுதி யுடனும் சதா உழைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். உழைக்க உழைக்க முன்னேற்றம் நம்மை நோக்கி நிச்சயமாக வந்து கொண்டே இருக்கும். இதில் சற்றும் ஐயமே இல்லை!

உடலின் ரகசியம்!

நாம் பார்க்கின்ற நமது உடலானது ஓர் எந்திரத்தைப் போலத் தானும் ஓர் எந்திரம் அல்ல. வார்த்து எடுத்து இணைத்துச் சேர்த்த ஒரு பொம்மையும் அல்ல. கோடிகோடியான கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணுயிர்கள், அணுவுக்கும் அணுவான உருவத் தோடு, ஓரிடத்தில் கூடிவாழும் ஒரு விந்தையான கூட்டு அமைப்புத்தான் நம் உடலாகும். இந்த ஜீவ அணுக்கள் ஒவ் வொன்றுமே சுதந்திரமான ஒரு ஜீவன். நம்மைப் போலவே

அவைகளுக்கும் பிறப்பும் வாழ்வும் இறப்புமாகிய முத்திறத் தொழிலும் உண்டு. அவற்றின் இயக்கங்களிலிருந்து நுண்மை யான சக்திகள் சதா தோன்றிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இந்தச் சக்திகளை எல்லாம் ஒன்றாக இணைத்து உருவாக்கித்தான், மனித சக்தி என்று நாம் கூறும் உடலின் ஜீவசக்தியும் உருவாகின்றது.

நுண்ணுயிர் இயக்கம்

ஒவ்வொரு நுண்ணுயிரும் ஒவ்வொரு தனித்தன்மை யுடைய ஜீவன். அவை நொடிக்கு நொடி இயங்குகின்ற இயக்கத்தால், நம் உடலில் பல மாறுதல்கள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த மாறுதல்கள், நாம் விரும்பினாலும் விரும்பா விட்டாலும் தொடர்ந்து நிகழ்ந்தே வருகின்றன. பரிபூரண ஞான சக்தியானது அப்படிக் கோடி கோடியான உயிர்வகைகளையும் படைத்துக் காத்துத் தன் திருவிளையாடலைத் தொடர்ந்து நிகழ்த்தி வருகின்றது. ஒவ்வொன்றினிடமும் தனித்தனிச் சக்திகளையும் பொதிந்து வைத்து, அவற்றை அதன்படி இயங்கவைத்தும் கண்டு களிக்கிறது.

மூலம் ஒன்றே

களிமண் ஒரு மூலப்பொருள். அந்த மூலப்பொருளில் இருந்து, வகைவகையான உருவத்தோடு குயவன் பற்பல பாத்திரங்களை உருவாக்குகிறான்! இதைப் போலவேதான் மூலப் பிரகிருதி என்னும் பொருளிலிருந்து இறைவனும் பல்வேறு உடல் களையும் உருவாக்குகின்றான். பொருள்களின் உருவமும் வடிவ அளவும் வேறுபட்டாலும், எல்லாம் களிமண்ணாகிய ஒரே மூலப் பொருளிலிருந்து தோன்றியது தானே! அதைப் போலவேதான் எல்லாச் சராசரங்களுமே மூலப்பிரகிருதியிலிருந்து உருவாக்கப் பட்டவையே என்று அறியவேண்டும். இதை அறிந்தால், எல்லா வற்றிடமும் அந்த மூலப்பிரகிருதியின் அம்சமே பரிபூரணமாக நிறைந்திருப்பது நமக்கு விளங்கும்.

உலகத்து ஜீவராசிகளின் அமைப்பிலே பொருந்தியிருக்கும் அடிப்படையான இந்தப் பரிபூரணத் தன்மையை உணர்வது என்பது எளிதல்ல. இதற்கு மிகவும் தெளிவான மனபரிபக்குவம் வேண்டும். அந்தப் பக்குவம் வந்துவிட்டால், எல்லாமே நம் சக்திக்குள் ஒன்றுசேர்ந்து ஒன்றிநிற்கும். அப்போது அபரிமிதமான வலிமையை நாம் அடைவோம்.

இரத்த அணுக்கள்

நம் உடலின் இயக்கத்திற்கு மிகவும் முதன்மையானது இரத்தம். உடலின் இரத்த ஓட்டம்தான் நமக்கு எல்லா நன்மை களையும் தருகின்றது. உடலையும் அதன் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் காத்துப் பேணிவருவது இரத்தம்தான். இரத்த புஷ்டிதான் தேக புஷ்டி என்றும் சொல்லப்படும். இந்த இரத்தத்தின் மூலக்கூறாக விளங்குவன சிவப்பணுக்கள் என்று சொல்லப்படும் நுண்ணு யிர்கள். இந்த அணுவின் ஜீவனாக இருப்பது 'இரும்பு அணு' என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டிருக்கிறார்கள். அணுவைச் சுற்றிலும் எலெக்ட்ரான்கள் குறிப்பிட்ட எல்லையில் குறிப்பிட்ட வட்டப் பாதையில் சதா சுற்றிச் சுழன்று கொண்டே இருக்கும் என்றும் கூறுவார்கள். உலோக அணுக் களைப் பற்றி அறிஞர்கள் கூறும் இந்த உண்மை இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்களுக்கும் பொருந்தும். அவற்றிலும் அவை உலக இயக்கத்தோடு ஒன்றுபட்டுச் சதா நுட்பமாகத் தொடர்ந்த திட்ட மிட்ட கதியில் இந்த எலெக்ட்ரான்கள் இயங்கி வருகின்றன. இந்த இயக்கத்தால் எழும் சக்திகளும் நம் உடலில் சதா பரவிக் கொண்டிருக்கின்றன.

மின்சக்தியின் தன்மை

மின்சார சக்தியை நாம் நம் ஊனக்கண்ணாலே பார்க்க முடியாவிட்டாலும், அதன் இயக்கத்தால் ஏற்படும் விளைவுகளை, அதைப் பயன்படுத்திவருகின்ற நாம், மிகவும் தெளிவாகவே

அறிந்திருக்கின்றோம். எந்தெந்த எந்திர அமைப்பிலே மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சினாலும், அது அந்தந்த அமைப்பிலே ஒன்று பட்டு இயக்கி, அதன்தன் பயனை நிறைவேற்றுகின்றது. ஒளியூட்டும் மின்சாரத்தைப் பாருங்கள். அதுவும் பல்புகளின் சக்தி (ஓல்டு) களுக்குத் தகுந்தபடிதான் அதன்பால் நின்று ஒளியைத் தருகின்றது, தன் சக்தியை எல்லாம் அது எந்தப் பல்பிலும் காட்டுவதில்லை. பரிபூரண சக்தியும் இப்படித்தான் நின்று செயற்பட்டு வருகின்றது. அவரவர் உடல், உள்ளம் என்பவற்றின் தன்மைகளுக்கு ஏற்பவே, இதுவும் அவருள் நின்று செயற்பட்டு வருகின்றது. மின்சாரத்தை மறந்துவிட்டுப் 'பல்பு எரிகிறது' என்று சொல்பவர்களைப் போலத்தான், பரிபூரண சக்தியை மறந்து விட்டு'அவன் இப்படிச் செய்தான்' என்று நாமும் பல சமயம் சொல்லிவருகின்றோம்!

நீரின் உதாரணம்

தண்ணீரைப் பாருங்கள்! மழை நீர், ஆற்று நீர், குளத்து நீர், கடல்நீர் இப்படிப் பலப்பல பெயரோடு அது உலகிலே நிலவுகின்றது. எல்லாம் 'நீர்' என்னும் ஒரே மூலப்பொருள்தான்; அதிலும் அதன் திரவரூபம்தான். நீரைக் காய்ச்சினால் ஆவியாகிப் போகின்றது. அந்த ஆவிக்குள்ள சக்தியோ அளவிறந்தது. அதைக் கட்டுப்படுத்தினால் ரயில்களும் கப்பல்களும் மற்றும் பலவும் இயங்கும் மகாசக்தியைத் தருகிறது. வெள்ளத்தின் சக்தியை நாம் அறிவோம். இதே நீர் பனிக்கட்டிகளாக மாறும்போதும், அதன் சக்தி குறைவதில்லை.

இந்தத் தண்ணீர் என்பதே பிராணவாயு ஜலவாயு என்பவற்றின் கூட்டால் வந்ததுதான். பிரித்தால் அவையும் பிரிந்து போய்விடும். அந்த வாயுக்கள் இன்னும் சக்தி வாய்ந்தவை. ஜலவாயுவின் அணுவைப் பிளந்துதான் மிகக் கொடிய

'ஹைடிரஜன் குண்டு' செய்துள்ளார்கள். அதன் அழிவு சக்தியைப் பற்றிக் கேட்டு உலகமே நடுங்குகின்றது.

அறிவும் தெளிவும்!

நீர்வீழ்ச்சியானது எவ்வளவோ காலமாக வீழ்ந்து கொண்டே தான் இருக்கிறது. அதன் வீழ்ச்சியிலே குளித்து மகிழாமலும் இல்லை. என்றாலும், அதை முறையான சக்கரங்களில் செலுத்தி நீர் மின்சாரத்தை உண்டாக்கத் தொடங்கியபோது, அந்த அருவியின் வீழ்ச்சி பெரும்பயன் விளைப்பதாக ஆகிவிட்டது. இப்படித்தான் எல்லாச் சக்திகளுமே! முதலில் உண்மை தெரியாதவரை மிகச் சாதாரணமாகத் தோன்றும். உண்மை புலனாகும்போது மிகமிகப் பயனுள்ளதாகவும், சக்தி மிக்கதாகவும் இருப்பது புலப்படும்!

நீர்வீழ்ச்சியிலிருந்து மின்சாரம் பெற சில கருவிகள் தேவை. இப்படியே நமக்கும் சில அமைப்புத் தேவை.

எதிலும் சக்தி உண்டு!

சக்தியற்றது என்று இவ்வுலகில் எதுவுமே கிடையாது. மெல்லிய பூங்காற்றிலும் ஒரு சக்தி இருக்கிறது. அது உடலுக்கு இதத்தைத் தந்து மனதுக்குத் தெம்பு ஊட்டுகின்றது. அதே காற்றுப் புயலாகவும் சுழலாகவும் உருவாகும்போது, எதிர்ப்படும் அனைத்தையும் அழிக்கும் பயங்கர சக்தியுடன் விளங்குகின்றது. நெருப்பு சுடர்விளக்காக இருளைப் போக்குகின்றது. அதுவே பெருநெருப்பாக மாறும்போது, அனைத்தையும் எரித்துச் சாம்பலாக்கி விடுகின்றது.

எல்லாப் பொருள்களிலுமே நிரம்பியிருந்து, காலத்தோடும் சூழலோடும் சேர்ந்து வெளிப்படும் இந்த மகாசக்தியை எந்தப் பெயரால் அழைக்கின்றோம் என்பதுபற்றி அது கவலைப்படுவது இல்லை. அது, நியதிப்படியே தொடர்ந்து செயற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது; அனைத்தையும் காத்தும்வருகிறது.

இல்லாத இடமே இல்லை!

இந்த மகாசக்தியின் தொடர்ந்த இயக்கமே அண்ட கோளங்களையும் அதனதன் இடத்தில் நிலைநிறுத்தி வருகின்றது; அணுக்களையும், அவற்றிலும் நுட்பமான பரமாணுக்களையும் இயக்கி வருகின்றது.

நாம் உணவை உண்பதும் இந்தச் சக்தியின் அம்சத்தைப் பெறுவதற்குத்தான். நாம் காற்றைச் சுவாசிப்பதும் இந்தச் சக்தியை அடைவதற்குத்தான். நீரைப் பருகுவதும் சக்தியை பெறவேதான். நுண்மையிலும் நுண்மையான உயிர்களும் இந்தச் சக்தியின் அம்சத்தோடுதான் உள்ளன. நாமும் அதே சக்தி இயக்கத்தின் ஒரு பகுதிதான். கோடி கோடியான நுண்ணுயிர்களின் கூட்டமைப்பே மனித உடல்! அந்த ஒவ்வொரு உயிரும் தனித்தன்மை கொண்டவை! அவையும் அந்தச் சக்திப் பிரவாகத்தின் சிறு சிறு திவலைகளே!

மனிதனின் சிறப்பு!

செடி கொடிகளும் இந்தச் சக்திக் கூட்டுறவின் வடிவமே! அவற்றால் இந்தச் சக்திக்குக் கட்டுப்பட்டு இயங்கத்தான் முடியுமே தவிர, இந்தச் சக்தியை மாற்றியமைக்கும் திறம் அவற்றுக்குக் கிடையாது. மனிதனுக்கு மட்டும் அந்த அதியற்புத மனத்தை, மகாசக்தியானது தந்திருக்கின்றது. 'அனைத்தும் அவன் செயலே' என்ற தத்துவக் கருத்தையும் இங்கே நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். தன்னுள்ளேயே இருக்கும் பலவகையான சக்திக் கூறுகளையும் ஒன்றுபடுத்தி, வேறு வேறு ஆற்றலாக உருவாக்கி, ஒருமுகப் படுத்திப் பயன்படுத்தக்கூடிய மனத்திறமையை மனிதசாதிக்கு மட்டுமே அந்தப் பரிபூரண சக்தி கருணையோடு அளித்து இருக்கின்றது. ஞானத்தின் இந்தப் பகுதியைத்தான் 'பகுத்தறிவு'

என்னும் பெயரால் குறிப்பிடுகின்றோம். 'பரிபூரண பகுத்தறிவே பரம்பொருள்' என்பர் ஞானியர்.

'பகுத்தறிவு' என்றால் உலகப் பொருள்களின் குணா குணங்களையும், பயன்களையும் பகுத்து அறிவது' என்பதுதான் பொருள். இதை அறிந்து வாழ்வை ஒழுங்காக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை மிக முயன்றே செய்ய வேண்டும்; முயற்சிக்கு ஏற்ற பலனே கிடைக்கும். இயற்கை, இப்படி மனித வாழ்க்கைக்கு என்று, ஒரு தனித்தன்மையை வகுத்து வைத்து இருக்கிறது! இதை யாரும் மறக்கக் கூடாது.

மனோ வலிமை

முதன்மையான இந்தப் படைப்பின் அடிப்படை வேறுபாட்டை உணரவேண்டும். மனிதனுக்கு மட்டுமே தன் சக்தியைப் பெருக்கித் தனக்குச் சாதகமாக உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். மேலும் முயன்றால், சர்வசக்திகளையுமே இவனால் பெறமுடியும். பிற ஜீவன்கள் இயற்கையின் நியதிகளுக்கு உட்பட்டுத்தான் வாழவேண்டும். அவ்வவற்றிற்கு விதிக்கப்பட்ட சக்திகள்தாம் அவ்வவற்றிற்கு சொந்தம். அவற்றைக் கூட்டவும் முடியாது; குறைக்கவும் இயலாது.

மனிதனுக்கு மட்டுமே 'அறிவு வலிமை' என்னும் அதியற்புதமான சக்தியைப் பரம்பொருள் தந்திருக்கிறது. அறிவு வலிமையால் மனிதன் தன் வாழ்வுப் போக்கை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம். இந்தச் சுதந்திரம் மனிதனுக்கு மட்டுமே உண்டு. இந்தச் சுதந்திரமே அவன் உயர்ந்து உயர்ந்து ஞானியாவதற்கும், இன்னும் உயர்ந்து தேவனாவதற்கும் வழி காட்டுகிறது; நலிந்து விலங்கினும் கேடாய்ப் போவதற்கும் வழி வகுக்கின்றது.

சித்தர்களின் தத்துவம்

பொதுவாக, நம் உடல் என்று சொல்லப்படுகின்ற இந்த அமைப்பானது, பலகோடி நுண்ணுயிர் வகைகளின் ஒருங்கிணைந்த ஒரு கூட்டமைப்பு என்றோம். அணுவுக்கும் அணுவாக விளங்கும் அந்த நுண்ணுயிரிகளிலிருந்து அலையலையாகச் சக்திக் கதிர்கள் எழுந்து நம் உடலில் பரவிக் கொண்டே இருக்கின்றன. இவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மை கொண்டவை. தோன்றியும் மறைந்தும் இயங்கும் இவ்வுயிரிகளின் இயக்கமும் தொடர்ந்து நடந்துகொண்டே இருக்கும். இவற்றை ஒருங்கிணைத்துக் காணும் சமநிலை நிரந்தரமான நல்வாழ்வைத் தருவது. இந்தச் சமநிலை பேதப்படுமானால், உடல்நலமும் பேதப்பட்டுச் சீர்குலைந்து போகும்! மனநலமும் மாறுபட்டுப் போகும்! இவற்றை மனப்பயிற்சியால் கட்டுப்படுத்தி நமக்கு வேண்டியபடியே அமைத்துக் கொள்ளலாம்; இதுவே நம் நாட்டுச் சித்தர்களின் ஜீவ தத்துவமாகும்.

இந்த அடிப்படையான உண்மையை - அதாவது இயற்கையாக அமைந்துள்ள தன்மைகளைக் கூட்டியும் குறைத்தும் சமநிலைக்குக் கொண்டுவந்து, மனிதன் ஒருவனால் மட்டுமே வாழமுடியும் என்னும் உண்மையை ஒவ்வொருவருமே மிக உறுதியோடு முதலில் மனத்தில் கொள்ளவேண்டும். மனோசக்தித் துறையிலேயே இந்த நம்பிக்கைதான் மிகவும் முதன்மையானது. இதனைக் கொண்டே பல முன்னேற்றங்களையும் அடைய வேண்டும். மனோவியல் வளர்ச்சிக்கும் இந்தச் சக்தியலைகட்கும் நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு. அதனாலேதான் மீண்டும் மீண்டும் இதை வற்புறுத்திக் கூறுகின்றோம்.

மனித உடலானது தனக்குள்ள உயிர்ப்பாற்றலை வீணடித்துக் கொண்டே இருக்கின்ற ஒருவகையான விநோத

அமைப்பைக் கொண்டதும் ஆகும். உள்ளே நிரம்பியிருக்கும் ஆற்றல்களைக் கட்டுப்படுத்திப் பயனை அதிகப்படுத்தும் சக்தியும் அதற்கு உண்டு. ஆனால், இந்தத் தன்மை தானாக வருவதில்லை. அதற்கு உறுதியான பழக்கவழக்கங்களும், குறிக்கோள்களும், கட்டுப்பாடுகளும், முயற்சிகளும், வைராக்கிய சித்தமும் வேண்டியிருக்கின்றது. எதிர்பாராத உணர்ச்சி வேகமும் பல சமயங்களிலே இந்தச் சக்திக்கதிர்களை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கின்றது. இப்படிச் சில சமயங்களில் உடலினுள்ள சக்திகள் தாமே ஒருமுகப்பட்டுச் செயல்படுவதற்குப் பலவகையான அநுபவங்களைக் கூறலாம். பொதுவாக, ஆபத்துக் காலங்களில், சக்திகள் ஒரு முகமாகக் கூடிப் பெருவேகத்தோடு இயங்குவதைக் காணலாம்.

இந்த சக்திகளை விருப்பம்போல் ஒருமுகப்படுத்திச் செலுத்தக் கற்றுவிட்டால் போதும். மிகவும் சக்தி படைத்த ஒரு மனிதனாக, மனிதருள் சிறந்தவனாக உயர்ந்துவிடலாம். அதற்கான பயிற்சிகளை உறுதியுடன் பயிலவேண்டும். பயின்று பயின்று, முடிவில் அவை நம் இயல்பாகவே அமையும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். இதன் முதற்படியாகச் செய்ய வேண்டியது பொழுதை வீணாக்குவதை உடனே நிறுத்துவதுதான்.

காற்றும், சூரியனின் கதிர்களும், உண்ணும் உணவும், பருகும் நீரும் எண்ணற்ற சக்திகளை நமக்குத் தந்துவருகின்றன. சூழ்நிலைகளாகிய மேடுபள்ளங்களிலே கண்ணை மூடிக்கொண்டு தட்டுத்தடுமாறிப் போவது கூடாது. அன்றாட வாழ்வுக்கு எவ்வளவோ கவலைப்படுகின்றீர்கள்; அந்தக் கவலையில் பாதியாவது நிரந்தர வாழ்வுக்கு கவலைப்பட வேண்டாமா? எப்போதுமே சில வசதிகள் உங்களுக்குச் சிக்காமல் விலகிப் போய்க்கொண்டேதான் இருக்கின்றன. இதுதான் இயற்கை.

அவற்றை எப்படியும் அடைந்தாக வேண்டும் என்னும் ஆர்வம் உங்களுக்கும் இல்லாமலில்லை. ஆனால், அதற்கான முயற்சிகளைச் செய்வதில் மட்டும் உங்களிடம் உறுதி இருப்ப தில்லை. மனவுறுதி இல்லாமல் எந்த நன்மையையுமே, எந்தக் காலத்திலுமே, எவருமே அடைய முடியாது.

மூன்று வகையினர்

மனவியல் வளர்ச்சியிலே மனம் செலுத்துகிறவர்கள் மூன்று வகையினராக இருப்பார்கள் என்பது ஒரு மதிப்பீடு.

1. அதிசயமான சக்திகளைப் பற்றிய இயல்பான ஆர்வத்துடனே, அவற்றைப்பற்றி நெடுகிலும் ஆராய்ந்தும் படித்தும் வருகின்றவர்கள் முதல் வகையினர்.

இவர்கள் அலட்சியமான புத்தி உடையவர்களாகவே பெரும்பாலும் இருப்பார்கள். சந்தேகப் பேய் இவர்களைப் பிடித்து அலைத்துக் கொண்டிருக்கும்.

2. தொடக்கத்தில் அளவுகடந்த ஆர்வத்தைக் காட்டுபவர் இரண்டாம் வகையினர்.

அளவற்ற மனவுறுதியோடு ஆரம்பத்தில் இவர்கள் விளங்குவார்கள். சில நாட்களில், அல்லது மாதங்களில், இவர்கள் போக்கு அடியோடு மாறிப்போகும். எல்லாவற்றையும் அப்படியே கைகழுவிவிட்டு வேறு எதையோ செய்துகொண்டிருப்பார்கள்.

3. செயல்களை மனத்துணிவோடு தொடங்கித் தொடர்ந்து கடைசி வரை செய்கின்றவர்கள் மூன்றாவது வகையினர்.

இவர்களுக்குப் பலனிலே அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உண்டு. ஆகவே, பொறுமையோடு வெற்றி வரும்வரை காத்திருப் பார்கள்.

மிகவும் சிக்கலான சந்தர்ப்பங்கள்கூட இடையிலே வரலாம். அப்போதும் இவர்கள் தயங்காமல் தொடர்ந்து தம் கருமமே கண்ணாக இருப்பார்கள். தொடர்ந்த மனவுறுதியோடு பயனைக் கருதி உழைப்பதிலேயே கவனம் செலுத்துவார்கள். பயனில் நம்பிக்கையோடு இடைவிடாமல் பாடுபட்டும் வருவார்கள். இறுதியான வெற்றியை, நினைத்த பயனை அடையும் வரையிலும் இவர்கள் சற்றும் ஓயவே மாட்டார்கள்.

மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்று வகைப்பட்டவர்களில், மூன்றாவது வகையினர்தாம் மனோசக்தி சம்பந்தப்பட்ட எந்த முயற்சிக்குமே தகுதியானவர்கள் என்று கூறவேண்டும்.

மனமும் உடலும்!

மனவுழைப்பைப் பற்றிச் சொல்லும்போது உடல் வளர்ச்சிக்கான உழைப்புக்களையும் சேர்த்தே சொல்ல வேண்டும் என்பது சிலர் கருத்து. ஒரு வகையிலே இது உண்மையே போலத் தோன்றுமானாலும், மனநலனே மற்றெல்லா நலனையும் தரக் கூடியது என்பதனால், மன வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்தினால் மட்டுமே போதும் என்பது சிலரது கருத்தாகும். மன வளர்ச்சிக்கான பயிற்சிகளில் பல உடல் நலத்தையும் சேர்த்துத் தந்துவிடுவதால், இரண்டும் ஒன்றாகவே கிடைத்துவிடும் என்பது அநுபவ உண்மையாகவும் இருக்கிறது.

மனோசக்தியும் உடல்நலமும்

ஆரோக்கியமான மனமானது ஆரோக்கியமான உடலை அமைப்பதிலேதான் முதலில் கவனம் செலுத்துகின்றது. இதனால் ஆரோக்கியமான இரத்த விருத்தி முதலில் உண்டாகத் தொடங்கு கிறது. நரம்புகள் சுறுசுறுப்படைந்து உடல் முழுவதிலுமே ஒரு ஜீவசக்திப் பிரவாகம் பாய்ந்து ஓடுவது போன்ற புத்துணர்வு

ஏற்படுகின்றது. மனத்தின் இயக்கத்திற்குரிய கருவியான மூளை வலுவுப்பெறுகின்றது. அது உணர்ச்சிவசப்பட்டுச் செயல்களைச் செய்யாமல் மனோசத்தியின் ஆணையைப் பிரதிபலிக்கும் கருவி யாக மகாசக்தியோடு விளங்குகின்றது. நரம்புக் கோளாறுகள், மனக் குழப்பங்கள் எல்லாம் மறைகின்றன. நோய்களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறும் இந்த மனவளர்ச்சியைக் கண்டதும், ஒளிகண்ட இருள்போல ஓடி மறைந்துவிடுகின்றன. உடல், தானே செழித்து அழகும் நலனும் பெற்றுவிடுகின்றது.

எவ்வளவு காலம்?

இப்படிப்பட்ட மனோசக்தியை ஒருவன் அடைவதற்கு, எவ்வளவு காலம் பாடுபட்டு முயற்சி செய்துவர வேண்டும் என்று கேட்கத் தோன்றலாம்!

இயல்பாகவே காந்தசக்திப் பெருக்கம் அமைந்தவர் களுக்கும், பெருகிவரும் சக்திகளைப் பேணிக்காக்கும் மனோ வலிமை கொண்டவர்களுக்கும், அதிகமான பயிற்சிக்காலம் தேவை இல்லை. அவர்கள் மிக விரைவிலேயே மனோசக்தியின் பிரகாசத்தைக் காணலாம்!

பாடகன் ஒருவனின் குரலின் இனிமையிலே குற்றம் ஏற்பட்டு விட்டதென்றால், முதலில் அவன் தன் குரல் தொடர்பான பற்பல உறுப்புக்களின் இயக்கங்களையும் கவனித்து ஒழுங்கு செய்துகொள்ள வேண்டுமல்லவா! குரல் பிசிறு இல்லாமலிருக்க அவன் எவ்வளவு தொலைவுக்குப் பாடுபடுகின்றான்? தொடர்ந்து எத்தனை நாட்கள் முயற்சி செய்கின்றான்? சிரமப்பட்டு முயற்சி செய்யாமல் அவனால் மீளவும் குரலினிமையைப் பெறவே முடியாது அல்லவா!

தன்னிடம் உள்ள வசீகர காந்த சக்தியின் வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடும்போதும் இப்படிப்பட்ட தளராத முயற்சி வேண்டும். பிழையில்லாமல் அழகாகத் தெளிவாக விஷயங்களை எழுதுவதற்கும், ஆத்திரத்தில் கிறுக்கித் தள்ளுவதற்கும் எவ்வளவு வேறுபாடு உண்டோ, அவ்வளவு வேறுபாடு அவசரக் கோலத்தில் மனோசக்தித் துறையை அடைய நினைப்பவர்களிடமும் காணப்படும்.

தொடர்ந்த பயிற்சி

மனோசக்தியைப் பெறவேண்டும் என்று ஆசைப்படு கிறவர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும். சிலருக்கு இயல்பாகவே இந்தச் சக்தி ஓரளவுக்குப் பொருந்தியிருக்கலாம். பலர் கடுமையாக உழைத்தே இதை அடையவேண்டியதாகவும் இருக்கலாம்.

முதலில் உழைப்பானது கடுமையாகவும், அடைகின்ற பயன்கள் சற்றுக் குறைவாகவும் இருக்கலாம். பயிற்சி அதிகரிக்க அதிகரிக்க இந்த விகிதாசாரம் மாறிக்கொண்டேவரும். குறைவான பயிற்சியும், மிகுதியான பலனுமாக அப்போது காணப்படும். காலத்தை வீணாகச் செலவிடும் விவகாரங்களைக் கைவிட்டு, இத்தகைய பயனுள்ள பயிற்சிகளிலே ஈடுபட்டு உழைத்தால் என்ன? உழைப்பவருக்கும் பயனுண்டு; பிறரும் பல நன்மை களைப் பெறலாமே!

நீர்வீழ்ச்சி காலா காலமாக வீழ்ந்து அடியிலேயுள்ள ஆழமான பள்ளத்திலே சென்று கலந்துகொன்டேதானிருக்கின்றது. ஆனால், அதை மின்சக்திச் சாதனங்களில் வீழுமாறு செலுத்தும் போதுதான் மிகவும் பயனுள்ள நீர்மின்சாரம் அபரிமிதமாகக் கிடைக்கின்றது. அந்த மின்சக்தியானது எவ்வளவோ நல்ல

காரியங்களுக்கும் பயன்படுகின்றது. இதுவரை வீணாகி வந்த இயற்கைச் சக்தி, இப்போது நமக்கு எவ்வளவோ நன்மைகளைத் தருகிறதல்லவா! மனோசக்தியின் நிலைமையும் இந்த நீர்வீழ்ச்சி சக்தி போன்றதுதான்!

ஒவ்வொருவரிடமும், குறிப்பிட்ட அளவோடு காந்தசக்தி கதிர்கள் உடலிருந்து வெளிப்பட்டுச் சுற்றிலும் பரவியபடியே இருக்கின்றன. இந்தச் சக்திக் கதிர்களைப் பற்றி அறியாமலும், இதைப் பெற முயற்சி செய்யாமலும் பொழுதை வீணடிப்பது பெரிய தவறாகும்!

மிகுதியான காந்தசக்தியைப் பெற்றவர்கள் ஊட்டமான வாழ்வுக்குச் செலவிடும் சக்தியைவிட, சாதாரணமானவர்கள் பொழுதை வீணடிக்கும் நேரத்துக்குச் செலவிடும் சக்தியின் அளவு அதிகமாகும். மிகக் குறைந்த உழைப்போடு எப்படி இந்தச் சக்திகளை அடையலாம் என்பது பற்றியே, இனிவரும் பக்கங்களில் ஆராயப்போகின்றோம்.

'வசீகர காந்தசக்தி' என்பது சிதறிப்போகும் சக்திகள் எல்லாவற்றையும் ஒருமுகப்படுத்தி வலிமையாக்கிக் கொள்வது ஆகும். எந்த அளவு இந்தச் சக்தியின் பெருக்கம் இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு ஜீவசக்தியும் ஒருவனிடம் பெருகியிருப்பதாகக் கொள்ளவேண்டும். அது சகலத்தையும் வசீகரிக்கும் என்றும் நம்பவேண்டும்.

இயற்கை நல்லதா? கெட்டதா?

இந்த மகாசக்தியைப் பழைய காலத்தவர்கள் 'இறை' என்றனர்; இக்காலத்தவர்கள் 'இயற்கை' என்கின்றனர். இரண்டும் பெயரில்தான் வேறுபடுகின்றது. அவை குறிக்கும் மகாசக்தியோ ஒன்றுதான். ஒவ்வொரு ஜீவனுக்கும் இன்னின்னபடிதான் வாழ்வு

என்று விதித்து இருப்பதாலும், அப்படி விதித்து வரையறுக்கப் பட்டதை அப்படியே நிகழ்விப்பதாலும் 'இறை' என்றனர். சதாசர்வகாலமும் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கும் சக்தியாதலால் 'இயற்கை' என்றனர்.

இயற்கையின் நியதிகளை ஆராய்ந்து அறியும் முயற்சியில் மனிதன் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக முன்னேறி வருகின்றான் என்பது உண்மையானாலும், முற்றவும் அதை அறிந்துவிட்டதாக அவனால் சொல்லமுடியவில்லை. அறிவியல் பாதையில் எவ்வளவோ வளர்ச்சி பெற்ற பின்னரும், இன்னமும் அறியாமை நிலையிலேதான் இருக்க வேண்டியதாயிருக்கின்றது. இயற்கை இன்னும் முற்றிலும் புரியாத புதிராகவே, பரம இரகசியமாகவே இருந்து வருகின்றது.

இயற்கையின் நியதிகளைப் பெரிதும் கொடுமையானவை என்பார்கள் சிலர்; அவை கருணை சுரப்பவை என்பார்கள் வேறு சிலர். இரண்டுமே ஒருவகையில் உண்மைதான். தோற்றம், வளர்ச்சி, அழிவு என்பதுதான் மூன்று பெரிய இயற்கையின் நியதிகள். தோற்றமும் வளர்ச்சியும் கருணையாகவும், அழிவு கொடுமையானதாகவும் கருதப்படுகினறது. அழிவிலேதான் தோற்றம் மீண்டும் உண்டாகின்றது. அழியாமல் எதுவும் புதிதுதாகத் தோன்றாது. அழிவு உயிர்க்கு என்றும் இல்லை. ஒருடல் அழியின் அது வேறு உடல் பெறும். இவற்றை அறிந்து, ஏற்றுக்கொள்ள நமக்கு மனம் வரவில்லை.

இயற்கையின் நியதிகள் 'யுகதர்மம்' என்னும் ஒரு முறையான நியதியின்படிதான் நிகழ்ந்து வருகின்றன. அதில் கொடுமையும் கிடையாது; அருளும் கிடையாது. 'அதுவே இயற்கை' என்பது மட்டுந்தான் உண்மையாகும். அந்த நியதிகள் புரிந்துகொள்ள முடியாதவை. அழிவு வளர்ச்சியின் தொடக்கம்

என்பதையும், இரவின் அந்தகாரத்தை அடுத்து ஒளிசெய்யும் காலைக் கதிரவன் தோன்றும் என்பதையும் அறிதல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளிலும், ஒவ்வொரு நொடியும், கோடி கோடியான உயிர்கள் உலகில் தோன்றுகின்றன; கோடி கோடியான உயிர்கள் ஒருபக்கம் செத்தும் போகின்றன. கழிவது ஒருபக்கம், வருவது ஒருபக்கம்! இதுதான் இயற்கையின் சமன்பாட்டுத் தத்துவம். இதனால் இயற்கையை எவருமே பழிக்க முடியாது. அதுவே அதன் நியதி!

இயற்கையின் இந்த மூன்று சக்திகளும் ஒன்றுக்கு ஒன்று நெருங்கிய தொடர்பு உடையவை. மூன்றும் சதா நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். இவற்றுள் ஒன்று செயலற்று நின்றாலும், உலகத்தின் சமன்பாடு சிதறிவிடும்.

மனிதன் சாவை வென்றுவிடுகிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். என்ன ஆகும்? ஐம்பது வருடத்தில் உலகத்தின் ஜனத்தொகை எண்ணற்ற மடங்கு பெருகிவிடும். அப்புறம் மனிதருக்கு உணவும் இருக்காது; இருக்க இடமும் இருக்காது.

உடலுக்கு நோய் வருகின்றது. உடலிலுள்ள இரசாயன அமைப்பிலும் உறுப்புக்களின் அமைப்பிலும் எங்கோ ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது. நோயின் துன்பத்தை நினைப்பதை விட, உடலைச் செம்மைப்படுத்துவதையே கருதவேண்டும். 'நோய்' என்பது இப்படிப் பார்த்தால் உடலுக்கு நன்மையைத்தான் செய்கின்றது என்பது விளங்கும்.

சத்தியப் பாதை!

நேர்மைப் பாதை என்பதும் 'சத்திய நெறி' என்பதும் ஒன்று தான். சத்திய ஞானம்தான் முடிவான ஞானம். சத்திய சன்மார்க்க வாழ்வுதான் இறுதியான பேரின்பவாழ்வு.

ஆத்ம லட்சியம் என்பதே சத்திய வேட்கைதான். சத்தியத்தை அறிந்து, சத்திய நெறியிலே நின்று, சத்திய சொரூபமான சலனமற்ற ஒளியைப் பெறுவதுதான் ஆத்மலாபம். பரமானந்தம் என்பதும், பிறப்பற்ற பெருநிலை என்பதும், பெறுதற்கரிய பேறு என்பதும், சலனமற்ற மனோசக்தி என்பதும். சதானந்தநிலை என்பதும் எல்லாம் இதுவே!

இந்த நிலையை ஆத்மா அடைந்துவிட்டால், அதற்கு இந்த உலகமும் இதிலுள்ள இன்பமும் துன்பமும் சிறுதூசாகத் தோன்றும். நிரந்தர நித்திய இன்பக் கடலிலே ஆனந்தமாக மிதந்து கொண்டு, தன்னையே மறந்து கிடக்கின்ற போதமற்ற சுகாநுபவம் அது!

3. தன்னை அறிதல்!

தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே அர்ச்சிக்கத் தான் இருந்தானே!

என்பது திருமூலர் திருவாக்கு.

ஒருவன் தன்னை அறிந்தான் என்றால், அவனுக்கு ஒரு கெடுதலுமே வராது. 'தன்னை' அறிதலாவது தன்னுடைய மனத்தின் மகாசக்தியை அறிதல். அதாவது தன் மனத்தை, தன்னுடைய ஆத்ம சக்தியை அறிவதிலும், அதனோடு ஒன்றுபடுத்தித் தூய்மையையும் தெளிவையும் சக்தியையும் அடைதலிலும் மனத்தைச் செலுத்துதல்.

இந்த நிலையை அடைந்தவன் சாதாரணச் சபலங்களுக்கு உட்பட மாட்டான். இதனால், அவனுக்குக் கெடுதல் எதுவும் எப்போதும் ஏற்படுவதில்லை. இப்படித் தன்னை அறியாமல், தான் என்பது அழியும் இந்த உடலல்ல என்று உணராமல், அதன் அவஸ்தைகளுக்கு ஆட்பட்டு மனத்தைச் செலுத்துகிறவன் சதா சஞ்சலப்படுகின்றான்; இன்ப துன்பங்களில் சிக்கித் தானே தனக்குக் கேட்டையும் உண்டாக்கிக் கொள்ளுகின்றான்.

தன்னை அறியும் அறிவான தெளிவை அறிந்துவிட்டான் என்றால் அவன் தன்னையே தெய்வமாகக் காண்பான்! 'தான் என்னும் தன்னுள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவைப் போற்றத் தொடங்கு வான். அப்போது எங்கும் நிறைந்துள்ள இறைவனும் அந்தத் தானாகவே அவனுள் நிறைந்து நின்று, அவன் உள்ளத்திலும் செயலிலும் தெய்வீகத்தை நிறைவிப்பான். அப்பொழுது அவன், தான் என்னும் அகந்தைகெட்டுத் தெய்வமாகவே உயர்ந்து விடுவான். இப்படி மனிதன் தெய்வமாவதற்கு எளிதான ஒரு வழியைக் காட்டுகிறார் திருமூலர்.

திருவள்ளுவரும், 'வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்' என்றுதான் கூறு கின்றார். மனத்தை இச்சைகளிற் செல்லவிடாமல், அதனை உள் நோக்கிச் செலுத்தச் செலுத்த அதன் சக்திகள் பெருகுகின்றன. அது தெய்வீக சக்திகள் அனைத்தையும் பெற்றுப் பரிபூரணப் பொலிவுடன் பிரகாசிக்கிறது.

இதையே, 'தன்னை அறிந்து இன்பமுற வெண்ணிலாவே, ஒரு தந்திரம் நீ சொல்லவேண்டும் வெண்ணிலாவே' என்று பாடுவார் வடலூர் வள்ளலார்.

ஆத்ம ஞானமாகிய அளவிறந்த மகாசக்தியை அடைவதற்கு உரிய வழிகளுள் உறுதியான சிறந்த வழி 'தன்னை அறிதல்' என்பதுதான்.

பரமஞானியின் ஆத்மபலம் மிகவும் விசேஷமானது. அது அவரைச் சுற்றிலும் சூழப் பரவி நிறைந்திருக்கும். அதன் சக்தியை அவரை எதிர்ப்படும் அனைவருமே அறிவார்கள். தாமும் அதனை அநுபவித்து மகிழ்வார்கள். மனோ வல்லமை பெற்ற மாகானின் சக்தியும் மலரிலிருந்து எழுகின்ற மணத்தைப்போல எங்கும் பரவிப்

பலரையும் உய்விக்கிறது. ஞானிகளின் பார்வை பட்டதுமே புத்துணர்வு பெற்றவர்கள் எவ்வளவோ பேர்!

ஒரு வைத்தியரின் அநுபவம்

என் நண்பர் ஒருவர். அவர் ஒரு பிரபலமான வைத்தியர். அவர் மனைவிக்குச் சதா வயிற்றுவலி. அவர் எவ்வளவோ மருந்துகளைக் கொடுத்துப் பார்த்தார். தமக்கு அறிமுகமான தம்மைவிடத் தேர்ந்த வைத்தியர்கள் பலரிடமும் அழைத்துப் போனார். மந்திரங்கள் கோயில்கள் இப்படிப் பெரும் பணத்தைச் செலவிட்டார். வயிற்றுவலி மட்டும் போக மாட்டேன் என்று பிடிவாதம் செய்தது. ஒரு கவளம் சோறு, அல்லது ஏதாவது உணவுப்பொருள் உள்ளே போனால் போதும். அடுத்து ஒரு மணி நேரம் அந்த அம்மையார்படும் அவஸ்தையைக் கண்ணால் காண முடியாது.

ஒரு சமயம், இன்னொரு நண்பர் யோசனையின் பேரில் ஒரு மகானைத் தரிசிக்கச் சென்றார். போகும்போது வேண்டிய அளவு புளிசாதத்தை கட்டுச் சாதமாகக் கட்டிக்கொண்டும் போனார்கள். மகானின் இருப்பிடத்தை அடைந்ததும், அவரைத் தரிசிக்க வந்திருப்பதாகவும், அநுமதி வேண்டும் எனவும், அங்கேயுள்ள அவருடைய சீடரிடம் சொல்லி அனுப்பினார்கள்.

'முதலில் கொண்டு வந்திருக்கும் உணவை நீங்களும் உங்கள் மனைவியாரும் வயிறு நிறையச் சாப்பிடுங்கள். சாப்பிட்டுவிட்டு சற்றுநேரம் படுத்து ஓய்வெடுங்கள். அதன்பின் உங்களைச் சாமியார், பார்ப்பார் என்று, அந்த மகானின் சீடர், அவர்களிடம் திரும்பி வந்து ஞானியின் ஆக்ஞையைக் கூறினார்.

வைத்தியருக்கு எதுவுமே புரியவில்லை. சாப்பிட்டால்தான் வயிற்றுவலி உடனே வருமே! ஒருகவளமே உண்ண முடியாதே!

இருந்தாலும், மகான் சொல்லியனுப்பியபடியே நடப்போம் என்று எண்ணி, இருவரும் சாப்பிட உட்கார்ந்தனர். அந்த அம்மையார் அன்று வயிறுநிறையச் சாப்பிட்டார். வைத்தியர் வியப்பால் தம் பசியை மறந்தார். அவரையே வேண்டியமட்டும் சாப்பிடவும் செய்தார். டாக்டர் பாடு பட்டினிதான்! இருந்தாலும், தம் மனைவி அன்று நிறையச் சாப்பிட்டதையும், சாப்பிட்ட பின்னர் எதுவும் தொல்லையில்லாமல் படுத்து நிம்மதியாக உறங்கி ஓய்வு எடுத்ததையும் பார்த்து ஆனந்தம் கொண்டார்!

ஒரு நாழிகை சென்றபின், ஞானியார் இவர்களை அழைக்க இருவரும் சென்று அவரைச் சந்தித்துப் பணிவோடும் வணங்கி னார்கள். 'நோய் முழுதும் போய்விட்டது. இனி நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள். நன்றாக வாழுங்கள்' என்று அந்த அம்மையாரை வாழ்த்தினார் மகான்.

அதற்குப் பின்னர் பத்து வருடங்கள் கழிந்தன. அந்த அம்மையாரும் மூன்று நான்கு குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தார். ஆனால், அந்த வயிற்றுநோய் மட்டும் போனது போனதுதான்! மருந்தே இல்லை! மந்திரமோ பூசைகளோ எதுவுமே இல்லை! அந்த மகானின் இடத்தை நெருங்கியதுமே நோயும் போய்விட்டது.

அவருடைய ஆத்மசக்தி சுற்றிலும் பரவியிருந்தது தானே இதற்குக் காரணம்! இப்படிப்பட்ட பல உண்மை நிகழ்ச்சிகளைச் சொல்லலாம். மகானின் மனோசக்தியின் ஒளி வீச்சுத்தான் நோயைச் சுகப்படுத்தியது. அந்த அதீத சக்தியை, முயன்றால் நாமும் பெற்று விடலாம் அல்லவா!

மனிதத் தன்மை எது?

'மனிதர்கள்' என்றால் உடலமைப்பை மட்டுமே குறிப் பிட்டுச் சொல்வதல்ல. 'மனிதத்தன்மை' பெற்றவர்கள் மட்டுமே

மனிதர்கள் என்பதுதான் உண்மை. இதைக் குறிப்பிடும் ஒரு நிகழ்ச்சி மிகவும் சுவாரசியமானது.

ஒரு ஊரிலே ஒரு ஞானியிருந்தார். அவர் கோவணம் கூடப் பாரம் என்று கருதி அதையும் கட்டாமற் கைவிட்டவர். எங்கும் மனம்போன போக்கில் திரிந்து கொண்டிருப்பார். எச்சில் இலைகளில் கிடக்கும் உணவை எடுத்து மிக விருப்பமாக உண்பார். சாக்கடை நீரையும் அமுதம்போல வாரி வாரிக் குடிப்பார்.

ஊர் மக்கள் அவரைப் 'பைத்தியம்' என்றனர். ஒரே ஒருவன் மட்டும் ஞானியின் தெய்வீகத் தன்மையை உணர்ந்தான். அவருடைய அருளைப் பெறவும் விரும்பினான். சுமார் 12 வருடகாலம் இடைவிடாமல் அவரையே தொடர்ந்து நிழல்போலத் தொடர்ந்து போய்க் கொண்டிருந்தான்.

அவன் அவரை எதுவுமே கேட்டதில்லை; அவரும் அவனுக்கு எதுவுமே சொன்னதில்லை; அவன் உடன் வருவதை விரும்புவதாகவோ வெறுப்பதாகவோகூட அவர் காட்டிக் கொண்டதும் இல்லை.

ஒருநாள், ஞானியும் சீடனும் ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டிருந்தனர். பக்கத்து ஊர்க் கோயிலில் திருவிழா. அதற்கு மக்கள் கூட்டமாகச் சென்று கொண்டிருந்தனர். திடீரென ஞானி தம் கையால் தம் மர்ம உறுப்புக்களை மூடி மறைத்தார். சீடனுக்கு வியப்பு! அதுவரை அவர் அப்படி செய்ததே இல்லையே!

சீடன் அவரை வியப்போடு பார்த்தான். ஞானியோ புன் சிரிப்புக் காட்டி மௌனியானார். 'ஏன் சுவாமி! இன்று மட்டும் இப்படிச் செய்தது? என்று கேட்டான்.

''எனக்கு எல்லாம் ஒன்றுதான். ஆனால், என்னைப் பார்த்துப் பழகியவர்களுக்கு என்னைப்பற்றித் தெரியும். புதிதாக

வருபவர்கள் என்னைப் பார்த்து அருவருப்பு அடைவார்கள் அல்லவா! அவர்கள் மனம் எதற்காக என் காரணமாக வீணே வருந்த வேண்டும்? தெய்வத்தை மறந்துவிட்டு, என்னையே, என் நிலையையே நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்களே! அது எவ்வளவு பெரிய தவறு!

''மனிதத் தன்மை எப்போதும் இருக்க வேண்டும். அது பிறருக்கு மனச்சஞ்சலம் தராமல் இருப்பதுதான்'' என்றார் ஞானி. சீடனுக்கும் தெளிவு ஏற்பட்டது. அதன்பின், அவனுக்கும் அவர் தம் அநுபவ ஞானத்தை எடுத்துச் சொன்னார்.

இதிலிருந்து நமக்குத் தெரிவது என்ன? உலகத்தோடு பழகும்போது, நாமும் அவரவரின் மனிதத் தன்மைகளுக்கு மதிப்புத் தரவேண்டும் என்பது அல்லவா! ஞானியின் மனோசக்தி மிகவும் பெரியது! அவர் நினைத்தால், தம்மையே அந்த மக்கள் காணாதபடி மறைந்திருக்க முடியும். அவர் தம் சக்திகளைக் காட்டக் கருதவில்லை. நிறைகுடம் தளும்பாது என்பதுபோல, நிறைந்த ஞானிகளிடம் அடக்கம்தான் நிரம்பியிருக்கும். அடங்க அடங்க ஆத்மசக்தியும் அதிகமாகிறது. 'அடக்கம் அமரருள் கொண்டு சேர்க்கும்' என வள்ளுவர் காட்டும் ஆன்மவளர்ச்சி நெறியும் இதுதான்.

செல்வாக்குப் பெறுதல்!

'செல்வாக்கு' பேராற்றல் படைத்த ஒரு அபூர்வமான சக்தியாகும். இதன் காரணமாகப் பலர் மிகப்பெரிய பதவிகளையே பெற்றிருக்கின்றனர். இது குறைந்து போனதன் காரணமாகப் பலர் உயர்ந்த பதவிகளை இழந்து, மிகப் பரிதாபமான நிலையையும் அடைந்திருக்கின்றனர்.

எண்ணற்ற படைவீரர்கள், ஒரே ஒரு தலைவனின் தளபதியின் சொல்லுக்குக் கட்டுப்படுகிறார்கள். எதிரிகளின் தாக்கு தல்களை முறியடித்து முன்னேறுகிறார்கள். மிகவும் துணிவோடு களத்திலே வீறுடன் செயலாற்றுகிறார்கள். எதிர்ப்படும் இன்னல் களை எல்லாம் துச்சமாக மதித்து வீழ்த்திவிட்டு, வெற்றியை நோக்கி வீறுநடை போட்டு முன்னேறிச் செல்லுகிறார்கள். ஒரு தனி மனிதனின் - தளபதியின், தலைவரின் - ஆணைக்கு எப்படி அவ்வளவு ஏராளமான பேரும் கட்டுப்பட்டுச் செல்லுகின்றார்கள்? அவ்வளவு பேரையும், எப்படி அவன் ஒருவனால் மட்டுமே ஏவல்கொள்ள முடிகின்றது? உயிரையும் துச்சமாக நினைக்க வைக்க முடிகிறது. இதுதான் அவனுடைய திட நம்பிக்கை - மனோசக்தியின் உறுதி!

வரலாறு இப்படிப்பட்ட மனோசக்தி படைத்த பல உயர்ந்த மனிதர்களைப்பற்றி எல்லாம் கூறுகின்றது. மகா அலெக்சாந்தர், சீசர், நெப்போலியன், அசோகன், சந்திரகுப்தன், நபிநாயகம், சன்யாட்சென், மகாவீரர், மார்க்ஸ், நெடுஞ்சேரலாதன், கங்கை கொண்டசோழன், பாண்டியன் நெடுஞ்செழியன், ராஜராஜ சோழன், குலசேகரபாண்டியன், சத்ரபதி சிவாஜி, காந்தியடிகள், புத்தர், ஏசுநாதர் இவ்வாறு பலரைக் கூறலாம். இவர்கள் தங்கள் கால வரலாற்றிலே தங்கள் எண்ணப்படியே எல்லாவற்றையும் நடக்கும் படியாகச் செய்து வெற்றி குவித்தவர்கள்.

ஆயிரங் குதிரைகளைத் தலைவன் ஒருவன் நடத்திச் செல்லுகின்றான். அவன் ஒரு குதிரையிலே மட்டும் அமர்ந்து முன்னால் செல்வான். அவனைத் தொடர்ந்து, மற்றைக் குதிரை வீரர்கள் தங்கள் குதிரைகளையும் செலுத்துகின்றார்கள். அவன் ஒரு குதிரையை மட்டுமே செலுத்திச் சென்றபோதும், அவன் மனம் பின்வரும் அந்த ஆயிரங் குதிரைகளையுமே நடத்திச் செல்லு கின்றது. இதுதான் உண்மையிலேயே நடப்பது. பிற குதிரைகளுக்கு

மேலிருப்பவர்கள், அந்தத் தலைவனின் மன ஓட்டத்திற்கு அடங்கிச் செயல்படும் கருவிகளாக மட்டுமே இயங்குகின்றார்கள். நடத்திச் செல்லும் சக்தி - மனோவலிமை - அவனுக்கு மட்டுமே தான் இருக்கிறது. அதனால்தான் அவனைப் பின்பற்றிப் பலரும் கட்டுப்பட்டுத் தொடர்ந்து போகின்றனர்.

நிலையான சக்தி!

'ஹிப்னாடிசம்' என்று சொல்லப்படுகின்ற மனோவசிய சாத்திரமும், தொலைவில் உணர்தல் - தூர - திருஷ்டி - என்னும் தெய்வீகக் கலையும், ஏதோ சமீபகாலத்தில் தோன்றியவை என்றே சிலர் நினைக்கின்றார்கள். ஆனால், ஆயிரமாயிரம் ஆண்டு களுக்கும் முற்பட்ட காலத்திலேயே, பாரத நாட்டு ஞானிகள் இந்தக் கலைகளில் பரிபூரணத்துவம் பெற்றிருந்தனர். பாரதநாட்டு மகான்கள், இந்தக் கலைகளில் - அதாவது மனத்தின் உள்ளார்ந்த மகாசக்திகளின் இரகசியங்களை அறிந்து பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முயற்சிகளிலே, முடிவான வெற்றியடைந்திருக் கின்றார்கள்.

அறிவு நிலையானது; அது என்றும் பழுதுபடாதது. ஆனால் மனித வாழ்வு அநித்தியமானது. இது அவர்களின் கருத்து.

ஆகவே, மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணப்பொழுதையும், பயன்தரும் வகையிலேயே பயன்படுத்தவேண்டும். தனக்குத் தானே முயன்று, தன்னை - தன் சக்தியை ஒவ்வொருவருமே வலிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். பயன்படுத்தாத கத்தி துருப் பிடித்து அழிந்துபோவது போலப் பயன்படுத்தாத சக்திகளும் காலப்போக்கில் சீர்குலைந்து சிதறிப் போய்விடும்.

ஞானிகளின் தத்துவம் எல்லாம் வெறும் பேச்சாக மட்டும் இருக்கவில்லை. அவை செயல்முறைத் தத்துவங்களாகவும்

இருக்கின்றன. முடியாதது என்று ஏதுமில்லை என்று அவர்கள் உறுதியாகவே நினைத்தார்கள். 'முடியாதது என்று சொல்வது முட்டாளின் பேச்சு' என்றும், 'அச்சம் என்பது அழிவை நோக்கிப் போகின்றவனின் தன்மை, என்றும் தெளிவாகவே சொன்னார்கள்.

பேச்சை வெள்ளிக்கும், மௌனத்தைப் பொன்னுக்கும் ஒப்பிட்டுக் கூறினார்கள். ஒருவன் தன் சம்பந்தப்பட்ட, தன் வாழ்வுக்கான எல்லாத் துறைகளிலும் நிபுணத்துவம் பெற்றிருக்க வேண்டும்; எந்த ஆசைகளுக்கும் அவன் அடிமையாகிவிடக் கூடாது. ஒருவன் எதை எப்படி நினைக்கின்றானோ அப்படித்தான் எல்லாமே அவனுக்கு நடக்கும். உள்ளத்திலே முற்பட எழும் எண்ணங்களை ஒட்டியே, ஒருவனின் செயல்கள் எல்லாம் நாளடைவிலே நடைபெறுகின்றன.

குறிக்கோள் வேண்டும்!

மனித சமூகங்களிடையே உயர்ந்த தெளிவான சமுதாயக் குறிக்கோள்கள் நிலைபெற வேண்டும். அப்படியே தனி மனிதனிடமும் உறுதியான குறிக்கோள்கள் நிலைக்க வேண்டும். அவை அவர்களின் எண்ணங்களை நேரிய முறையிலே எழத் தூண்டும். அதன்மேல், அவர்கள் செயல்கள் தெளிவும் சிறப்பும் கொண்டிருக்கும்!

குறிக்கோள் என்பது வாழ்விலே அடையவேண்டும் எனக் கருதும் முடிவான இலட்சியம். இதில் உறுதியாயிருந்தால், அடையமுடியாதது என்பது எதுவுமே இல்லை.

யாதுமற்ற சூன்யத்திலே ஒரு சுவர்க்கத்தையே சிருஷ்டித்த விசுவாமித்திரரையும், கல்லும் உருகியோடும்படி நாதத்தை எழுப்பிய இராவணனையும் பற்றி நாம் பூரிப்பு அடைகின்றோம். தெய்வங்களுக்கும் சாபம் தரக்கூடிய வல்லமை படைத்த

முனிவர்களைப் பற்றியும் படிக்கிறோம். சூரியனை உதிக்கக் கூடா தென்று தடைவிதித்த நளாயினி, முத்தேவர்களையும் குழந்தை களாக்கிய உத்தமி, தீத்தெய்வத்தை ஏவல்கொண்ட கண்ணகி, இப்படி எவ்வளவோ வரலாறுகள் உள்ளன. இவை எல்லாம் அவரவர்கள் கொண்டிருந்த மகத்தான சக்திகளைக் காட்ட வில்லையா!

நன்மை செய்யும் சக்தி

நோயாளிகளைத் தங்கள் பார்வையால், ஸ்பரிசத்தால் குணமாக்கும் சக்தி படைத்தவர்கள் பலர், அந்தக் காலத்திலேயே இருந்திருக்கின்றனர்.

யோக சமாதியில் அமர்ந்து தங்களிடம் வருபவர்களின் உயிரோடு நேராகத் தொடர்பு கொண்டு, அவர்களுக்கு வேண்டிய நன்மைகளைச் செய்யும் சக்திபடைத்த ஞான புருஷர்கள் சிலரை இன்றும் நாம் காண்கின்றோம்.

அமைதியும் சஞ்சலமும்

சதா எதையாவது நினைத்துக்கொண்டே இருப்பவர்கள் அதிகமான மனச்செயலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் என்று பொதுவாக நினைக்கலாம். ஆனால், அது உண்மையல்ல. நாம் நட்டுள்ள மரம் நாம் தூங்கும்போது தான் வளர்கிறது. அப்படியே ஒருவன் மனத்தில் தூவிய எண்ணங்களும், அவன் மனம் அலையாமல் அமைதியாயிருக்கும்போதுதான் வளர்ந்து வலிமையடைகிறது.

உயிர்க் கருத்து

ஒருவன் மனத்திலே தூவிய கருத்து என்பது, கல்லிலே வெட்டிய ஒரு கல்வெட்டுப் போன்றதல்ல. அது உயிர்ச் சத்துள்ளதும், வளமைதரும் மாற்றங்களுக்குச் சதா உட்பட்டுக் கொண்டிருப்பதுமான உயிர்ப்பொருளின்மேல் பதிக்கப்பட்ட ஒரு

கருத்தாகும். ஒரு மரப்பட்டையிலே செதுக்கிய பெயரானது, மரம் வளர்ந்து பருக்கப் பருக்கத் தானும் விரிந்து பெரிதாவது போலவே, மனத்தில் பதிந்த எண்ணங்களும், மனம் வளரவளரத் தாமும் வளர்கின்றன.

மகாஞானிகளின் ஞான முதிர்ச்சி என்பது, தொடர்ந்து வைராக்கிய சித்தத்துடன் பயின்ற பயிற்சியின் விளைவாகும். எல்லாம் உள்ளார்ந்த நிலையிலேயே செய்யப்பட்டு, புறமனத்தின் மூலம் அவை வெளிப்படும்போது, பூரணத்துவ நிலையிலே வெளியாகின்றன.

பொதுவாக மயக்கத்திற்கு உட்படுத்தி ஒருவரை ஆராய்ந் தால், அவர் புறமனத்திற்கு உள்ளேயே அவருடைய உணர்வுமனம் ஒன்று தனியாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை அறியலாம். அதைத்தான் 'உணர்வு மனம்' என்கிறோம்.

மயக்க நிலையிலே பேசுவதும் எழுதுவதும் போன்ற செயல் களும், அவற்றை விழிப்பு நிலையிலே மறந்துவிடும் தன்மையும், இப்படி இரண்டாவதான ஓர் உணர்வு மனத்தினது இருப்பை உணர்த்துகின்றன. இந்த உள்மன இயக்கத்தைச் சாதாரண மனிதனும் முயற்சி செய்து முறைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். யோகிகள் பலரும் இதைத்தான் செய்தார்கள்; செய்தும் வருகின்றார்கள்!

வசீகரத் தன்மை

மக்களிலே சிலர் எல்லாரையுமே எளிதாகக் கவர்ந்து தம் காரியங்களை சாதித்து வருகின்றார்கள். மற்றவர்கள் அந்தச் சாமர்த்தியம் இல்லாமல் பெரிதும் அவஸ்தைப்படுகின்றார்கள். 'அவர்கள் மட்டும் எப்படி எல்லாரையும் கவர்கிறார்கள்? நம்மால் ஏன் அப்படி எல்லோரையும் வசீகரிக்க முடியவில்லை? என்றும் ஏங்குகிறார்கள்.

உடல் அழகு மட்டுமே ஒருவருக்கு வசீகர சக்தியைத் தராது. ஆனால் எல்லாரும் அதைப்பற்றியே சிறப்பாகப் பேசியும் எழுதியும் வருகிறார்கள். கண்பார்வைக்கு எல்லா அழகுகளுமே வசீகரத்தை உண்டாக்குவதுபோல, அந்தப் புறஅழகும் மேற்போக்கான கவர்ச்சியை அளிப்பதுதான். இந்தக் கவர்ச்சிக்குச் சக்தி மிகவும் குறைவு; இது நெடுநேரம் நிலைத்து நிற்பதுமில்லை.

உள்ளமே நிலையான அழகு

உடல் அழகால் முதலில் மயங்கினாலும், இந்த முதல் மயக்கம் மிக விரைவிலேயே கரைந்து போய்விடும். கொடியவர்கள் என்று மக்களால் வெறுக்கப்படுகிறவர்கள்கூட மிக அழகாக இருக்கிறார்களே! ஆகவே, உடல் அழகால் மட்டுமே வசீகர சக்தியைப் பெற முடியாது என்பதை உணர வேண்டும். உடல் அழகோடு உள்ளத்தின் அழகும் ஒன்று சேர்ந்தால், அந்த வசீகரமே நிலையான வசீகரமாக விளங்கும்.

அக அழகு என்பது என்ன! அது ஒருவனுடைய நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், நல்ல எண்ணங்களும்தான். இது அவர வரது மனப்பரிபக்குவத்தால் அமைவது. இந்த மனப்பரிபக்குவம் இல்லாதவர்க்கு, இந்த வசீகரம் - அதாவது அகவசீகரம் - என்பதும் கிடையாது.

வேற்றுமைக் கவர்ச்சி

பொதுவாக மனிதரிடம் ஒரு இயல்பைக் காணலாம். தம்மைப் போலவே தோன்றும் மக்களைவிடத் தம்மிலும் வேறான நடையுடை பாவனை உடையவர்களைக் கண்டால், மிகவும் உன்னிப்பாக ஊன்றிக் கவனிப்பார்கள்.

உதாரணமாகத் தெருவில் ஆயிரமாயிரம் மக்கள் போய்க் கொண்டிருந்தாலும், அவர்களை எல்லாம் கவனித்தும் கவனிக்

காதது போலவும் போகும் நாம், வேற்றுநாட்டு ஆணோ பெண்ணோ, பழங்குடியினரின் ஆணோ பெண்ணோ போகும் போது உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறோம் இல்லையா?

இது அவர்கள் உடல் அழகில் நாம் மயங்கியதனால் என்றோ, அல்லது அவர்களது அதிகமான வசீகர சக்தியால் என்றோ சொல்ல முடியுமா? அவர்கள் நம்மினும் வேறுபட்ட தோற்றத்தினர் என்பதுதானே காரணம்?

ஆகவே வேற்றுமை கொண்டே பழக்க வழக்கங்கள், உடைகள், பேச்சு முதலியனவும் பிறரைக் கவரக் கூடியன என்று ஆகின்றது.

கவரும் நினைவு

'பிறரைக் கவரவேண்டும்' என்பதற்கு எல்லாருமே வலுவாக ஆசைப்பட வேண்டும். இந்த ஆசை உண்டானால், அதற்கேற்றபடி தம்மைப் புனைந்து கொள்ளும் ஆர்வமும் முயற்சியும் பழக்கமும் உண்டாகும். குமரிப்பெண்களுக்கு இதுகூடவே பிறந்த இயல்பு. அவர்கள் பருவத்தின் கிளர்ச்சி எல்லோருமே தங்கள் அழகைக் கண்டதும் மயங்கவேண்டும் என்ற உள்மனத்தின் நினைவைச் செயற்படுத்துகின்றது. இந்த ஆசை வேகம் அவர்களைக் கண்ணாடியின் முன்னால் பல மணி நேரம் நின்று தம்மைப் பூசிப் புனையவைக்கின்றது. தலைமயிரை ஒப்பனை செய்வதிலும், கண்களுக்கு மை தீட்டுவதிலும், புருவங்களை எழுதுவதிலும், மேலாக்கை ஒழுங்குபடுத்துவதிலும், உதட்டுக்குச் சாயம் பூசுவதிலும், அவர்கள் அளவுகடந்த நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர்.

இந்தப் புற ஒப்பனைகளின் கவர்ச்சி எல்லாம் சிறிது நேரந்தான் நீடிக்கும். அதற்குப் பிறகு, அவர்கள் பேசத் தொடங்கி விட்டால், உள்ளத்தின் நினைவுகள் அவர்களைக் காட்டிக்

கொடுத்துவிடும். உள்ளத்தையும், சிறிதுகாலம் மறைக்க முடியும் என்றாலும், காலப்போக்கிலே பழக்க வழக்கங்கள் எப்படியும் காட்டிக்கொடுக்காமல் போவதில்லை.

பழக்க வழக்கங்களும், படிக்கும் நூல்களும், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளும், பார்க்கும் காட்சிகளும் மனத்தை மிகப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. குடும்பத்தில் இருக்கும் வளர்ப்புச் சூழ்நிலைகளும் கவனிக்கப்பட வேண்டியதாகவே இருக்கின்றது.

போதுமென்ற மனம்

வறுமையை வெல்வதற்கு முயற்சியும் அயராத உழைப்பும் தேவை. இவற்றைக் காட்டிலும் தேவையானது இருப்பதை இனிதாக அனுபவித்துக் கொண்டு மனவமைதியோடு உற்சாகமாக வாழ்கின்ற போதுமென்ற மனநிலை! இந்த மனநிலையானது பொருந்திவிட்டால், குறை என்பதே எவருக்கும் தோன்றாது. குறை தோன்றாதபோது ஏக்கமும் பிறக்காது; ஏக்கம் பிறவாதபோது கவலைகட்கும் இடமில்லை. கவலைகள் மறையும்போது, ஆசைகள் கட்டுக்கு அடங்கியே நிற்கும். அப்போது, அந்த வாழ்விலே ஆனந்தமும் நிம்மதியும் எப்போதும் நிலவும்.

பாதிக்கப்படும் மனம்

படிக்கும் நூல்கள் மனத்தைப் பாதிக்கின்றன. உயர்வான நூல்கள் உயர்ந்த சிந்தனைகளைத் தூண்டுகின்றன. கொலை கொள்ளை கொடூர நூல்கள் அந்த எண்ணங்களையே விதைக் கின்றன. சாதாரன காலத்தில் இந்த எண்ணங்களை மேலே எழவிடாது மனம் கட்டுப்படுத்தி வைக்கலாம். நெருக்கடியான காலங்களில், அவை மனத்தின் கட்டையும்மீறி எழுந்து செயற் படத் தூண்டுகின்றன. ஒரு முறை இவற்றில் ஈடுபட்டுப் பழகிவிட்டாலோ, தொடர்ந்து ஈடுபட்டு இன்பங்காணும் விபரீதமான ஒரு மனநிலையும், அதனால் பலரும் தன்னைப்

போற்றுகின்றனர் என்ற போலிச் செருக்கும் மேலோங்கி விடுகின்றன.

அழகுப் பொருள்களைப் பாராட்டுவதிலும், அவற்றைக் கண்டு இன்புறுவதிலும் பெருந்தவறு எதுவுமில்லை. ஆனால், இவற்றை முறையாக நம்மால் அடையமுடியாது என்ற நிலையில், சமுதாய ஒழுக்கங்களுக்கு மாறாக, ஒழுங்கைக் கடந்து அவற்றை எப்படியும் பெற நினைப்பதும், பெறமுயல்வதும் தவறான மனப் போக்காகும்.

இந்த ஆசை வெறியாகி மனம் கெடுகின்றது என்பதனால் தான், நம் நாட்டு ஞானிகள், யாக்கை நிலையாமை, செல்வம் நிலையாமை ஆகியவைகளை வற்புறுத்தி வந்துள்ளார்கள்.

மண், பெண், பொன், புகழ் என்னும் இந்த நான்கின் மீதும் கொள்ளும் பெரும் பற்றுத்தான் உலகில் பலப்பல இடையூறு களுக்கும் பூசல்களுக்கும் போர்களுக்கும் காரணமாக அமைந்தன. இவற்றை நிலையறிந்து கால அளவோடு அநுபவிக்கும்போது இன்பம் பெருகுகின்றது. இதிகாசங்களும் பழங்கதைகளும் இந்த உண்மையைத்தான் சொல்லுகின்றன. நாகப்பாம்பிலும் அழகு உண்டு; அதற்காக அதை எடுத்துக் கொஞ்ச நினைப்பது எவ்வளவு மடமை! கொஞ்சினாரைக் கொன்றுவிடும் நஞ்சுத்தன்மையும் அதற்கு உண்டு. குணத்தின் அழகு, அதாவது மனத்தின் அழகுதான் பயனுள்ள அழகு; அறிந்து போற்ற வேண்டிய அழகு.

ஆடும் பம்பரம்

'ஆசைக் கயிற்றிலே ஆடுகின்ற பம்பரம்' என்று கேட்டிருக் கின்றோம். கயிற்றின் வேகத்திற்குத் தக்கபடியே ஆட்டுவோனின் எண்ணப்படியே பம்பரம் சுழல்கின்றது. அந்தக் கயிற்றைச் சுற்றிப் பம்பரத்தை வீசி வேகத்தைத் தந்தவனின் சக்திக்குத் தக்கபடிதான்

பம்பரத்தின் சுழற்சியும் நடக்கின்றது. ஆசைகள் புலன்களைப் பற்றிக்கொண்டு வெறிகொள்ளச் செய்கின்றன. மனிதனோ ஆட்டி விட்ட பம்பரம் போலச் சதா சுழன்றுகொண்டேயிருக்கின்றான்.

கூனன், குருடன், செவிடன், நொண்டி இவர்கள் நிலை யெல்லாம் இப்படித்தான். பிறரைவிடத் தாங்கள் குறைந்தவர்கள் என்ற எண்ணம் தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டாக்குகின்றது. பிறர் எள்ளி நகையாட நகையாட ஆத்திரம் பிறக்கின்றது. முடிவில் சமூகமே தனக்கு விரோதி, தான் வேண்டாத ஒரு பிறப்பு என்ற விரக்தி தோன்றுகிறது. அவர்கள் மனமே கெட்டுப்போகின்றது. மனத்திலே பிறக்கின்ற நச்சு எண்ணங்களும், வாழும் சுற்றுப் புறமும், இந்த நிலையை அவர்களிடம் உருவாக்கி விடுகின்றன.

பழக்க வாசனை

பழகிய இடத்தைத்தான் மனத்தால் நினைக்க முடியும். மனத் தால் சென்று அடையவும் முடியும். பழகாதவற்றைச் சிந்திக்கவே முடிவதில்லை; சிந்தித்தாலும் அது தெளிவாவதில்லை.

சில சமயங்களில் படித்த பல செய்திகளோடும், பார்த்த பல சம்பவங்களோடும், நமக்குத் தெரியாத ஒன்றை, இணைத்துக் கண்டு நம்முடைய சிந்தனைகள் படர்கின்றன.

இதனால்தான் தெரிந்த விஷயத்திலிருந்து தொடங்கி, தெரியாத விஷயத்தை விளக்கும் போதனாமரபு உருவாகியிருக் கின்றது. பக்குவப்படப் பக்குவப்படத்தான், பழகப் பழகத்தான், மனத்தின் அறியும் சக்தியும், நினைக்கும் சக்தியும் வலுப்பெற்று விரிவடைகின்றன.

எல்லாம் எண்ணமே

ஒரு சாதாரணச் செயலைக்கூட மனத்தில் நினைக்காமல் நம்மால் தொடங்கவே முடியவில்லை. 'சாம்பார் வைக்க

வேண்டும்' என்றாலும், அதற்கு வேண்டிய பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய், தனியா, மிளகு, சீரகம் இப்படி எல்லாப் பொருள்களும் நம் கண்முன் அணியணியாகத் தோன்றுகின்றன. செய்முறைகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக மனத்திரையில் நிழலாடுகின்றன. செய்து முடித்தபின் அமையும் மணமும் சுவையும்கூட எழுந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு மனத்திரையில் எழும் போதுதான், 'சாம்பார்' சரியாக வைக்கமுடியும்; சுவையாகவும் வைக்கமுடியும். எண்ணம் சரியாக எழாவிட்டால், அது சாம்பாராகாது; எப்படியோ ஏதோ ஒன்றாகிவிடும்.

சாதாரணமான செய்திதான் இது. என்றாலும் முதன்மை யான செய்தி இது. மனத்தைப் பழக்கப் பழக்கத்தான் அது சக்தியும் தெளிவும் பெறுகின்றது.

மனம் தெளியத் தெளியத்தான் உள்ளம் தெளிகின்றது. தெளிந்த உள்ளத்திலேதான் வல்லமை நிலைக்கிறது.

உள்ளம் ஒளி பெற்றால், உடலும் ஒளி பெறுகின்றது. இரண்டும் ஒளிபெறும்போதுதான் வசீகர சக்தி உண்டாகின்றது.

இந்தச்சக்தி அலையலையாக எழுந்து சுற்றிலும் பரவியபடியே இருக்கிறது. காண்பவர் கேட்பவர் அனைவரும் இதனால் வசீகரிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்த வசீகர சக்தி, ஒருவனின் மனவுறுதியால், அதன் மூலம் அமைத்துக்கொள்ளும் பயிற்சிகளால், அதன் மூலம் பெறுகின்ற வலிமையால், ஒளியால் வருவது.

நேதாஜி போஸ்

நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸ் 'மனோசக்தி' யில் சிறந்தவர். வல்லமை மிக்க ஆங்கிலப் பேரரசின் கைதியாக வங்கத்தில் இருந்தபோது, எப்படியும் படைதிரட்டிப் போரிடவேண்டும் என்று

நினைத்தார் - தனி மனிதர் - அதிலும் சிறைப்பட்டுள்ள ஒருவர்! ஆங்கிலப் பேரரசின் கட்டுக் காவலையும், கண்காணிப்பையும் கடந்து ஜெர்மானிய நாட்டைச் சென்று சேர்ந்தார். அங்கிருந்து ஜப்பான் சென்றார்; மலேஷியாவுக்கும் பர்மாவுக்கும் வந்து இந்திய தேசீயப் படையை நிறுவிப் போரையும் நடத்தினார்.

சுவாமி விவேகாநந்தர்

'தன்னை அறிதல்' என்பது, தன்னுடைய மனோசக்தியை உள்ளபடியே அறிதல். இப்படி அறிந்தவர்களே உயர்ந்த புகழ் நிலையை அடைகின்றார்கள். எந்திரயுகமான இந்த நாளில், மீண்டும் இந்துமதக் கோட்பாடுகளுக்கும் இந்தியப் பண்பாடு களுக்கும் சிறப்பினைத் தேடித்தந்தவர் சுவாமி விவேகாநந்தர். அவருடைய பெரும்பணியின் ஜோதி இன்றும் உலகெங்கும் பெருகிப் பரந்து எங்கும் புதுவாழ்வைத் தந்து வருகின்றது. அவருடைய உரைகளும் உபதேசங்களும் இன்றும் நமக்கு ஞானக் கனிகளாக விளங்கி வருகின்றன!

ஹென்றி போர்டும் விவேகாநந்தரும்

சுவாமி விவேகாநந்தர் அமெரிக்கா சென்றிருந்த காலத்தில், அவருடைய தேஜசிலும் உரைகளிலும் வசியமாகி, அவரைப் பின் பற்றிய மேல்நாட்டவர் பலர் இருந்தனர். அவர்களுள், ஹென்றி போர்டும் ஒருவர். அவரைப் பற்றிய செய்தியொன்றும் சொல்லப் படுவதுண்டு.

ஹென்றி போர்டு மிகப்பெரும் கோடீசுவரர்களுள் ஒருவர். அவர் சுவாமிஜியைப் பார்க்கச் சென்றார். அவருடன் அவருடைய உதவியாளர்கள் சிலரும் சென்றனர். அவர் சுவாமியிருந்த அறைக்குள் நுழைந்தபோது, சுவாமிஜி கடிதம் எழுதிக்கொண்டு இருந்தாராம். போர்டைக் கண்டதும் அவர் வரவேற்கவோ

மரியாதை செய்யவோ இல்லை. போர்டுக்கு சுவாமிஜி தம்மை அலட்சியம் செய்கின்றார் என்று படவில்லை; அதற்கு மாறாகப் பலரும் தம்மைக் கண்டதும் செய்யும் எந்த மரியாதையையும் செய்யாமல், இந்தச் சாதாரணச் சந்நியாசி தம் கடமையிலேயே மூழ்கியிருக்கின்றாரே என்று வியந்தார். கடிதத்தை முடித்ததும், சுவாமிஜி நிமிர்ந்தார். போர்டைப் புன்சிரிப்புடன் வரவேற்றார்.

''சுவாமி! இந்த நாட்டிலே எல்லோருமே என்னைக் கண்டதும் மரியாதையோடு எழுந்து நிற்கிறார்கள். எனக்கு வணக்கம் செய்கின்றார்கள். தாங்கள் மட்டும் எவ்விதச் சலனமும் இல்லாமல் இருப்பது ஏன்? நான் மிகப்பெரிய கோடீசுவரரில் ஒருவன். நான் நினைத்தால் உங்களுக்கு எவ்வளவோ உதவி செய்ய முடியும்'' என்றார் போர்டு.

சுவாமிஜி மீண்டும் சிரித்தாராம். ''நான் நான் என்று எல்லாம் உமக்காகவே நீர் செய்யும்போது, என்னைப்போன்ற ஆசையற்ற ஞானி விரும்பிப் பாராட்டுவதற்கு என்ன இருக்கிறது? நீர் பிறருக்காக என்ன செய்திருக்கிறீர்? உலகுக்காக என்ன உதவியிருக்கிறீர்? உம்மை எதற்காக நான் பாராட்டி மரியாதை செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றீர்?'' என்றார் விவேகானந்தர்.

இரண்டொரு நாட்களில் போர்டு திரும்பவும் சுவாமிஜியைச் சந்தித்தார். பலகோடி ரூபாய்களைத் தருமத்துக்கு ஒதுக்கி வைத்து, அதற்கான தஸ்தாவேஜிகளையும் பதிவு செய்துவிட்டு வந்திருந்தார் அவர். அவற்றை சுவாமிஜியிடம் காட்டி, ''இப்போதாவது எனக்கு மதிப்பு உண்டா? எனக்கு நன்றி சொல்வீர்களா?'' என்றார் போர்டு.

''தரும சிந்தையை உம்மிடம் தூண்டி, உம்மை உலகெங்கும் புகழும்படியான செயலைச் செய்யவைத்ததற்கு நீரல்லவா எனக்கு

நன்றி சொல்லவேண்டும்'' என்றார் சிரித்தபடியே சுவாமிஜி! அவருடைய தன்னம்பிக்கையும் ஆசையின்மையும் போர்டின் உள்ளத்தைக் கவர்ந்தன. அவர் சுவாமிஜிக்கு மரியாதை செய்து, மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் விடைபெற்றுச் சென்றார்.

தன்னுடைய ஆத்ம சக்தியில், தன்னிடமிருக்கும் தெய்வீக பலத்தில், சுவாமிக்குத் தெளிவு இருந்தபடியால், அவரிடம் எளிமையும் இருந்தது; அஞ்சாமையும் இருந்தது. அவர் 'நாமார்க்கும் குடியல்லோம்' என்ற நிலையில், மிகமிக உயர்ந்த நிலையிலே நின்றார். அந்த நிலையிலே தன்னை அறிந்ததனால், அவருக்குத் தெருக்கூட்டும் ஒருவனும், கோடீசுவரனும், மன்னனும், எல்லாரும் ஒரே மனித ஜீவர்களாகவே, ஒரே சமமாகவே தோன்றினார்கள்!

'தன்னை அறிதல்' என்பது தன் சக்தியை அறிதல். சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டுதான் அறிதல் வேண்டும்! தன்னை அறிந்து, தன்னை வளர்த்து, எல்லோருமே உயர்வு பெறலாம்; பெறவும் வேண்டும்.

தீ மிதித்தல்

பக்தித்துறையிலே இந்த வைராக்கிய சித்தம் மிகமிக அற்புதமான காரியங்களைச் செய்து வருவதை நாம் காணலாம். ஆடிமாதத்தில் காளிகோயில்களில் கனன்று எரியும் நெருப்புக் குழிகளில் எவ்வளவோ பேர் இறங்கி நடந்து சென்று தங்கள் நேர்த்திக்கடனைச் செலுத்தி வருகின்றார்கள். இவர்களிடம் அசைக்கமுடியாத பக்தி இருக்கிறது. தாயின் கருணை தம்மீது இருப்பதால் நெருப்புச் சுடாது என்று உறுதியாக நம்புகின்றார்கள். நெருப்பும் சுடாமல் இருக்கிறது.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு நண்பர் இருந்தார். அவர் கைகளில் பெட்ரோலைப் பூசிநெருப்பிட்டுக் கொளுத்துவோம். அவர் அப்படியே இருப்பார். எந்த வகையான நோவும் அவருக்கு உண்டாவதில்லை. நெருப்பு அவரைச் சுடுவதும் இல்லை. அவருடைய 'குருநாதரின் அருளால் நெருப்புச் சுடாது என்று கொண்ட அவரது சித்தவைராக்கியந்தான் அதற்குக் காரணம்!

இப்படியே நாம் மகாசக்தி உடையவர் என்ற உறுதியான எண்ணமும், அந்த மகாசக்தியை எழுந்து பிரகாசிக்கச் செய்ய வேண்டும் என்ற பிடிவாதமான முயற்சியும் நம்மிடம் ஏற்பட வேண்டும். இதுவே சித்த வைராக்கியம். இதனைச் சித்தத்தின் ஒருமுனைப்பட்ட சிந்தனை என்று சொல்லலாம்.

4. மனத்தின் தத்துவம்

அறிந்ததும் அறியாததும்

காணப்படும் ஒன்றைக் காட்டி, அதன் மூலம்தான் அதில் தொடங்கித்தான், புதியவை எதையும் மனத்திற்கு விளக்க முடியும். அறிந்த ஒன்றிலிருந்து எதையும் தொடர்வதே மனத்தின் இயல்பு. இந்த இயல்பை ஒட்டியே மனோதத்துவ ஆராய்ச்சியும் நம் முன்னோரால் செய்யப்பட்டு வந்தது.

உயிர் உணரப்படுவது; உடலோ காணப்படுவது. ஆகவே, உடலிலிருந்துதான், அதன் இயக்கங்களை முறைப்படுத்தித்தான், உயிரை உணர முடியும். இப்படி அறிவை, மனத்தை, முறையாகவும் நுட்பமாகவும் ஆராயும் வழி முறைகளை நம் சித்தபுருஷர்கள் விரிவாகச் சொல்லியுள்ளார்கள்.

ஆத்மா எது?

'இரத்த பாசங்களையும் சுகதுக்கங்களையும் அநுபவிக்கும் கருவியாக இருப்பது இந்த உடலே! அதனால், உடலே ஆத்மாவாகும்' என்பது சிலர் கருத்து.

'உடல் ஆத்மாவாகாது. இந்த உடலில் இந்திரியங்கள் உள்ளவரையில் ஜீவனும் உண்டு. நான் பார்க்கிறேன் கேட்கின்றேன் என்னும் புத்தி இந்திரியங்களிலே இருப்பதால் இந்திரியமே ஆத்மா' என்பது மற்றும் சிலரின் கருத்தாகும்.

'பிராணன் போனால் எல்லாமே போய்விடுகின்றது அல்லவா! 'நான்' என்னும் உணர்ச்சியே இந்திரியங்களுக்கு வேறாக ஒன்று இருப்பதை உணர்த்தவில்லையா? ஆகவே, எதனால் ஜீவ மரணம் நிகழுமோ, அந்தப் பிராணனே ஆத்மாவாகும்' என்பார்கள் வேறு சிலர்.

பிராணன் ஒரு சடப்பொருள்தான். இந்திரிய சம்பந்தமான எல்லாமே மனத்தின் தொடர்பில்லாமல் உண்டாவதில்லை. ஆகவே, 'சகல விவகாரங்களுக்கும் காரணமான மனமே ஆத்மா வாகும்' என்று சொல்லுவார்கள் இன்னும் சிலர்.

'மனம் என்பது இருக்கலாம். அதையும் புத்திதான் இயக்கு கின்றது. புத்தியற்ற மனம் செயலற்ற சடம்போல ஆகிவிடும். ஆகவே 'புத்திதான் ஆத்மா' என்பது சிலரது சித்தாந்தம்.

'புத்தியைச் சீவனே இயக்குவது; ஆகவே சீவனாகிய உயிர்தான் ஆத்மா' என்பார்கள் இன்னும் சிலர்.

மனித இயக்கம்

மனிதனின் இயக்கத்தை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது வெளிப்படையாகத் தோன்றும் உண்ணல் உடுத்தல் இருத்தல் கிடத்தல் போன்ற புறச்செயல்கள். இரண்டாவது இந்தச் செயல்களையும் இதனிலும் நுட்பமான உடலின் உட்பகுதி இயக்கங்களையும், இதனினும் நுட்பமான உணர்வுகளையும் நிர்வகித்து வருகின்ற மனத்தின் இயக்கம். இந்த இரண்டு வகையான இயக்கங்களுள், புறவியக்கமாகிய உடலியக்கத்தைக் காட்டிலும், அகவியக்கமாகிய அகமனத்தின் இயக்கம் மிக நுட்பமானது, வலுவானது, தெளிவானது.

உணர்ச்சி மாறுதல்கள்

இதனையும் கடந்து நின்று இயக்குவதுதான் உணர்வு இயக்கம். இந்த உணர்வு இயக்கம் மிகவும் நுட்பமானது. இதன்

செறிவு உடலுக்கும் உடலுறுப்புகளுக்கும் நன்மை தருவது போலவே, இதன் தளர்வு அதற்கேற்ற தளர்ச்சிகளையும் விளைவிக்கின்றது. இந்த மாறுதல்களை 'உணர்ச்சி மாறுதல்கள்' என்று கூறலாம்.

இந்த மாறுதல்கள் மேலுடலின் தொடர்பாகவும் உண்டாகலாம்; உள்ளுறுப்புக்களின் செயற்கேடுகளாலும் விளையலாம். உணர்வுகளின் முறைகேடுகளாலும் ஏற்படலாம். உறவும் பாசமும் தொடர்பும் பழக்கமும், மற்றும் உடல் சார்ந்த இவைபோன்ற பலவும், உடலின் தொடர்பானவை. பசிக்கு உணவு என்பதைக் காட்டிலும், இன்ன வகையில் இன்ன சுவையில் உணவு வேண்டும் என்னும் ஆர்வத் துடிப்பும், அது நிறைவேறாதபோது ஏற்படும் சோர்வும், உணர்வுகளைச் சார்ந்தவையாகும். 'இது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை' என்பதும், 'இவர் எனக்குப் பிடிக்காதவர்' என்பதும் உணர்வின் விபரீதங்களே!

புத்தியின் இயக்கம்

இந்த உணர்வையும் கடந்து நின்று, இதையும் சேர்த்து இயக்கிவைப்பதுதான் புத்தி என்பதாகும். இது உணர்வுகளின் சாதக பாதகங்களை அலசி ஆராய்ந்து ஒரு முடிவுக்கு வருகின்றது. சாதகமானதை ஏற்கத் தூண்டுவதும், பாதகமானதை ஒதுக்கத் தூண்டுவதும் இதன் விளைவுதான். இதற்கு அநுபவ அறிவும், கற்றறிவும் அமைய வேண்டும். உணர்வுகள் இயற்கையின் விளைவுகள்; அவற்றை நியதிப்படுத்தும் புத்தியோ முறையாகப் பண்படுத்தப்பட வேண்டிய தன்மையது. தன்னுடைய வளர்ச்சிக்கு ஏற்பவே அது செயற்படுகிறது.

இந்த புத்தியையும் கடந்து இதனையும் இயக்கி வருவது தான் சீவன் எனவும், உயிர் எனவும் சொல்லப்படும் ஒன்றாகும். சாதாரணமாக மனமானது உடல் தொடர்பான இயக்கத்தையே

மிகுதியாக நடத்தி வருகின்றது. இந்த இயக்கத்தைக் குறைத்து உள்ளியக்கத்தை மிகுதியாக்கும் போது, உள்ளியக்கம் செம்மைப் படுகிறது. இதற்குப் புத்தியின் துணை வேண்டும். அதை வலுப் படுத்த நல்லறிவு நூல்களும், நல்லறிஞர்களின் உபதேசங்களும் வேண்டும்.

அறிவுரைகள்

நல்லறிவுகளால் புத்தி தெளிந்தாலும், உணர்வுகளும் உடல் அவஸ்தைகளும், சில பல சமயங்களில் மேலோங்கியே நிற்கின்றன. அப்போது புத்தியின் முடிவையும் புறக்கணித்து உணர்வுகளுக்கு உட்பட்டோ, உடல் அவஸ்தைகளால் தூண்டப் பட்டோ, இந்திரியக் கிளர்ச்சிகளால் இயக்கப்பட்டோ பலவாறான செயல்களில் மனிதன் ஈடுபட்டுவிடுகின்றான். மனநிலையிலே இந்தப் பலவகையான பகுதிகளையும், அவ்வவற்றின் இயல்பு களையும் அறிந்து, நல்லவற்றில் உறுதியாக நிற்கப் பழக வேண்டும். எந்தப் பகுதி முனைந்த போதும், பிற்பகுதிகளும் அதற்கு இணைந்தே அதற்கு உட்பட்டே பெரும்பாலும் செயல் படுகின்றன. அப்படிச் செயல்படாமல் முறைப்படுத்த புத்தி தத்துவத்தைக் கடந்த ஆன்மதத்துவம் வலுவடைய வேண்டும்.

ஒரு கனியைக் கண் காட்டுகின்றது. அதன் அழகிலும் வடிவிலும் அது மயங்குகின்றது. அதன் மணம் மூக்கைத் துளைக் கின்றது. உடலவஸ்தையாகிற பசியுணர்வு எழுந்து அதைத் தின்னத் தூண்டுகின்றது. கைகள் பறிக்கின்றன. இந்த நேரத்தில் புத்தி குறுக்கிடுகின்றது. அது நச்சுக்கனி என்று எச்சரிக்கின்றது. மனம் மயங்குகின்றது. இந்திரியங்களாகிற கண், மூக்கு, வாயின் தூண்டுதல்கள் ஒருபுறம்; உள்ளியக்கமாகிய பசியின் தூண்டுதல் மற்றொரு புறம்; புத்தியின் தடை இன்னொரு புறம். மனம் சிறிது நேரம் மயங்குகின்றது. முடிவில் எந்தத் தத்துவம் வலிமை

யானதோ, அதுதான், அதன்படிதான், மனம் செயலாற்றிப் பிற வற்றின் இயக்கங்களைத் தடுத்துவிடுகின்றது.

ஆன்ம சுகம்

ஒருவனை ஒருவன் கொலை செய்தால் அவன் கொலை யாளியாகின்றான். அது பெருங்குற்றமாகிறது. அவனும் அதைக் குற்றமென்றேதான் நினைக்கின்றான்; மறைக்கவும் முயல்கின்றான். ஆனால் போரில் பலரைக் கொன்று வெற்றி தேடிவந்தவனோ மகாவீரன் என்று போற்றப்படுகின்றான். அவன் கொன்றவர்களின் பட்டியல் மிகுதிக்குத் தகுந்தபடி அதன் புகழும் ஏறுகிறது. மனோதர்மத்தின் விளைவுதான் இந்தப் பேதம். புத்தி தத்துவமே இதில் நின்று நல்லது தீயதை முடிவு செய்கின்றது. சுயலாபத்தைக் கருதிக் கொல்வதைக் கொலையென்றும், நாடுகாக்கும் போரில் எதிரிகளைக் கொன்று குவிப்பதை வீரச்செயல் என்றும் யுகதர்மம் மதிக்கிறது. ஆன்ம தத்துவமானது வலுப்படும்போது இவை எல்லாமே ஒடுங்கிப் போய் விடுகின்றன!

தூக்கத்தின் நன்மை

புறத்தே செல்லும் இயக்கத்தை ஒடுக்கும்போது, மனத்தின் உள்நோக்கமான இயக்கம் வலுவும் செம்மையும் அடைகின்றது இதைக் கருதித்தான் இயற்கையாகிற மகாசக்தி நமக்குத் தூக்கத்தைத் தந்திருக்கிறது. புற அவஸ்தைகள் ஒடுங்கிவிட, அப்போது உள்ளியக்கங்களிலே விரைவும் செறிவும் நிகழ்கின்றன. தூங்கி விழிக்கும்போது உடலும் மனமும் மீண்டும் புத்துணர்ச்சியுடன் காணப்படுகின்றன.

காந்தீய வழி

இந்த எல்லா இயக்கங்களையும் ஒடுக்கிவிட வேண்டும். மனத்தைத் தன்னையே அறிந்து வகைப்படுத்திச் சீர்ப்படுத்தத்

தூண்டவேண்டும். இப்படி மனத்தைத் தூண்டினால், புத்தி தத்துவம் அதனோடு சேர்ந்து செயற்பட்டு அதை மேலும் வலுப்படுத்தி விடுகின்றது. புத்தி தத்துவத்திற்கும் மேலாக உள்ளொலி "Inner Voice" என்னும் ஆன்மாவின் குரலைக் கேட்டறியும் சக்தி மேலோங்கினால், எல்லாமே எளிதாகி விடுகின்றன. காந்தியடிகள் போன்ற ஞானிகள் கண்ட சுலபமான வழி இதுதான்!

தத்துவங்கள் 96

மனோசக்தி பற்றிய நம் பழைய நூல்கள் எல்லாம், தத்துவங்களைத் தொண்ணூறாக வகுத்துள்ளன. அவற்றுள் முதல் தத்துவம் முப்பதும், இரண்டாம் தத்துவம் முப்பதும், மூன்றாம் தத்துவம் முப்பத்தாறும் ஆகும். ஆக இவை எல்லாம் சேர்ந்து 96 என்று அறிய வேண்டும்!

முதல் தத்துவம் 30

இந்த முதல் தத்துவம் முப்பதும், பூதம் 5, பொறி 5, புலன் 5, கன்மேந்திரம் 5, கன்மவிஷயம் 5, கரணம் 4, அறிவு 1, ஆக முப்பதென்று வகைப்படுத்தப் பெற்றிருக்கின்றன.

இவற்றுள் ஐம்பொறிகளாலும் முறையே உணர்த்தப்பட்டு அறியப்படுவன சப்தம், ஸ்பரிசம், ரூபம், கந்தம், ரசம் என்னும் ஐந்துமாகும். கன்மங்களைச் செய்வதற்கு உரிய உறுப்புகள் கன்மேந்திரியங்கள். அவை வாக்கு, பாணி, பாதம், பாயுறு, உபத்தம் ஆகியன. இவற்றால் செய்யப்படும் சன்மங்கள் கன்ம விஷயங்கள் எனப்படும். இவற்றை எல்லாம் நடத்திச் செல்லும் கரணங்கள் நான்கு; அவையும் அறிவுக்கு உட்பட்டு நடப்பவையே.

ஒன்றை நினைப்பதாகிய மனம் என்பதும், அதன் தன்மை யை விசாரிப்பதாகிய புத்தி என்பதும், அதனைக் கொண்டு மென்

மேலும் எழும்புவதாகிய அகங்காரமும் அதனைச் செய்து முடிப்பதாகிய சித்தமும் நான்கு கரணங்கள் எனப்படும். தன்னைக் கண்டு மகிழ்ந்திருத்தல் எதுவோ அதுவே அறிவு.

இரண்டாம் தத்துவம் 30

நாடிகள் 10-ம், வாயுக்கள் 10-ம், சயம் 5-ம், கோசம் 5-ம் ஆக முப்பது இந்தத் தத்துவத்தின் வகைகளாகும்.

இவற்றுள் தசவாயுக்களில் பிராணனும் ஒன்று. இந்தப் பிராணன் என்பது லலாட மத்தியிலே தோன்றி, சித்திர நாடியிலே விழுந்து, ஒவ் என்று மூலாதாரத்திலே குதித்து, அவ் என்று நாபித்தானத்திலே முட்டி, சவ் என்று இடை பிங்கலைகளிலேயும் ஓடி, கபாலத்தைச் சுற்றி, நாசியிற் பன்னிரண்டங்குலம் புறப்பட்டு, நாலங்குலம் கழன்று, எட்டங்குலம் நீண்டு, தானின்ற இடத்தில் தாக்குவது ஆகும். நாழிகை ஒன்றுக்கு அதாவது 24 நிமிடங் களுக்கு இப்படி 870 சுவாசமாக, இரவு பகல் 30 நாழிகைக்கும் 21,600 சுவாசமாகப் பிராணன் இயங்கும். இந்தச் சுவாச அளவு குறையக்குறைய வலிமையும், கூடக்கூடத் தளர்வும் உண்டாகும்.

மூலாதாரத்தில்	600	சுவாசமும்
சுவாதிஷ்டானத்தில்	6000	சுவாசமும்
மணிபூரகத்தில்	6000	சுவாசமும்
அனாகதத்தில்	6000	சுவாசமும்
விசுத்தியில்	1000	சுவாசமும்
ஆக்கினையில்	1000	சுவாசமும்
நாதாந்தத்தில்	1000	சுவாசமும்

ஆக 21,600 சுவாசமும் இயங்கும். இதில் 7200 சுவாசமும் பாழாகப் போகும். 14,200 சுவாசம் உள்ளே புகுந்து உடலுக்கு நன்மை சேர்க்கும்.

மூன்றாம் தத்துவம் 36

ஆதாரங்கள் ஆறும், மண்டலங்கள் மூன்றும், மலங்கள் மூன்றும், தோஷங்கள் மூன்றும், ஏடணைகள் மூன்றும், குணங்கள் மூன்றும், இராகங்கள் எட்டும், வினைகள் இரண்டும், அவஸ்தை கள் ஐந்தும் ஆக இத்தத்துவம் 36 ஆகும்.

நாற்சதுரத்துக்குள்ளே முக்கோணமாயிருப்பது மூலாதாரம், அதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து ஓங்காரம் (ஓம்); இதில் நிற்கும் தேவதை விநாயகன்.

நாற்கோணமானது சுவாதிஷ்டானம்; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து நகாரம்; அதிதேவதை பிரம்மா.

பிறைக்கோணமானது மணிபூரகம்; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து மகாரம்; அதிதேவதை விஷ்ணு.

முக்கோணமானது அனாகதம்; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து சிகாரம், அதிதேவதை உருத்திரன்.

அறுகோணமானது விசுத்தி; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து வகாரம்; அதிதேவதை மகேசுவரன்.

வட்டமாயிருப்பது ஆக்கினை; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து யகாரம்; அதிதேவதை சதாசிவன்.

இப்படி ஆதாரம் ஆறு ஆகும். இவற்றில் ஆறு எழுத்தும், ஆறு தெய்வமும், ஆறு வீடும், அதில் ஐம்பத்தோரட்சரமும் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

அக்கினி, ஆதித்தன், சந்திரன் என மண்டலங்கள் மூன்றாகும். நாற்சதுரமாய், நடுவே மூன்று கோணமாய்ப் பிருதிவியும் அப்புவுங் கூடினவிடத்தே, நாலிதழ் உடைய புஷ்பமாயிருப்பது **அக்கினி மண்டலம்.** இருதய கமல அறுகோணம் எட்டிதழுடைய புஷ்பமாய் வாழைப்பூப் போன்று கீழ்நோக்கியிருப்பது **ஆதித்த மண்டலம்** ஆகும். கோடிசந்திராதித்தர் உதயமானாற்போலச் சிரசு நடுவே 'ஔ' என்ற அட்சரத்தை முன்னிட்டுப் பேதித்து நிற்கும் **சந்திரமண்டலம்.** இதன் அமிர்தகலை அக்கினி மண்டலத்தை மேனோக்கிச் சோதியாய் இயக்கும். இதன் நடுவே பராசக்தி சந்திராநந்த வாலையாக எழுந்தருளியிருப்பாள்.

ஆணவம், காமியம், கன்மம் என மலங்கள் மூன்றாகும். உடம்பை 'நான்' என்று கருதி இருப்பது **ஆணவ மலம்.** கண்டவற்றிற்கு எல்லாம் ஆசைப்படுதல் காமிய மலம். தனக்கு வருவதை அறியாமல் கோபங் கொண்டிருத்தல் **கன்ம மலம்.**

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் எனத் தோஷங்கள் மூன்றாகும். வாயுவின் கோபம் **வாதம்** எனவும், அக்கினியின் கோபம் **பித்தம்** எனவும், அப்புவின் கோபம் சிலேத்துமம் எனவும் அறிய வேண்டும். இம்மூன்று கோபங்களால் உடலின் சகல வியாதிகளும் உண்டாகும்.

அர்த்தம், புத்திரம், உலகம் என ஏடணைகள் மூன்றாகும். பொருளைத் தேடி ஆசைப்படுதல் **அர்த்த வேடணை;** புத்திரனை நாடி ஆசைப்படுதல் **புத்திர வேடணை;** உலக விஷயங்களைத் தேடி ஆசைப்படுதல் **உலகவேடணை.**

இராசதம், தாமதம், சாத்துவிகம் எனக் குணங்கள் மூன்றாகும். அகங்காரமாய் வெட்டவும் குத்தவும் அடிக்கவுமாய் இருப்பது **இராசத குணம்,** மந்தமாய் உன்மத்தமாய்

மத்திமமாயிருப்பது **தாமத குணம்.** அடக்கம், அன்பு, விவேகம், ஐம்பொறியடக்கல், அருள், ஞானம், தவம், பொறை, மேன்மை, வாய்மை முதலியவற்றை உடையதாய் விளங்குவது **சாத்துவிகம்.**

இராகங்கள் காமம், குரோதம், உலோபம், மோகம், மதம், மாற்சரியம், இடும்பை, கோபித்தல் அகங்காரம் எனப் பத்தாகும். ஆசையே காமம். பிணக்கு குரோதம், பிடிபாடு உலோபம், பிரியம் மோகம், கருவம் மதம், உறவாயும் உதட்டில் நகைப்புமாயிருந்து உட்பகை விளைவித்தல் மாற்சரியம். உதாசீனம் இடும்பை, கோபித்தல் அகங்காரம்.

வினைகள் இரண்டு. அவை புண்ணியம் செய்தலாகிய நல்வினையும், பாவம் செய்தலாகிய தீவினையும்.

அவஸ்தைகள் ஐந்து. அவை சாக்கிரம், சொப்பனம் சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம் என்பன. சாக்கிரத்துக்கு லலாடத்தானமும், சொப்பனத்துக்குக் கண்டத்தானமும், சுழுத்திற்கு இருதய கமலமும், துரியத்துக்கு நாபிக்கமலமும், துரியாதீதத்துக்குக் குறியிடமும் ஸ்தானங்கள்.

சாக்கிரமானது லலாடத்தானத்தில் சத்தம், பரிசம், உருவம், ரசம், கந்தம், வசனம், கமனம், தானம், விசர்க்கம், ஆனந்தம், மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம் என்னும் பதினாலு கருவிகளும் தன் சந்நிதியில் சேவிக்கத் தக்கதாகப் பராசக்தியருளாலே அரசனும் படையும் போல நிற்கும்.

முன் சொன்ன பதினான்கு கருவிகளிலே பத்தும் ஒடுங்க நான்கு கரணமும் சொப்பனமாகிய கண்டத்தானத்தில் நிற்கும் போது, கணவு கண்டு மறந்துவிட்டேன் என்பது நிகழும்.

சுழுத்தியாவது முன்சொன்ன கரணம் நான்கில் இரண்டும் அடங்கி, இரண்டு வந்து இருதய கமலத்திலே நின்றதாம்.

துரியமாவது இரண்டில் ஒன்று ஒடுங்கி, ஒன்றுபோய் நாபிக்கமலத்திலே நின்றதாம்.

துரியாதீதம், கெட்டவிடத்தில் ஆன்மா மூலாதாரத்தில் கிடந்து தங்கும். இது முன்சொன்ன பதினான்கு கருவியும் இறந்த இடமாகும்.

முப்பது முப்பது முப்பத் தறுவரும்
செப்பு மதிலுடைக் கோயிலுள் வாழ்பவர்
செப்பு மதிலுடைக் கோயில் சிதைந்தபின்
ஒப்பில் அனைவரும் ஓடெடுத் தாரே!

(திருமந்திரம்)

இப்படி உடலிலே நிகழும் இயக்கம் பலவற்றையும் வகுத்துத் தத்துவ நூல்கள் விரிவாகவும் தெளிவாகவும் உரைக்கின்றன. உடலையும் உயிரையும் பற்றிய ஞான விசாரணையிலே நம் முன்னோர்கள் எவ்வளவு நுட்பமாக ஈடுபட்டு வளர்ந்திருந்தார்கள் என்பதை இவை காட்டுவன.

பத்து அளவைகள்

பொருள்களின் உண்மையான தன்மை எப்படி என்று அறிவதற்கு பத்து அளவைகளைக் கூறியிருக்கிறார்கள். அவை காட்சி, கருதல், உவமம், ஆகமம், அருத்தாபத்தி, இயல்பு, ஐதிகம், அபாவம், மீனாட்சியாலறியும் ஒழிவறிவு, தோன்றி உளதாகும் சம்பவம் என்பன.

காட்சி என்பது ஒன்றைக் கண்டு அதன் உண்மை இதுதான் என்று தெளிவாக அறிகின்ற அறிவாகும். ஐம்பொறிகளின் வழியாக நடக்கும் இந்தக் காட்சியளவையும் ஐந்து வகைப்படும். அவை கண்டும், கேட்டும், உயிர்த்தும், உண்டும், உற்றும் முறையே சுகமும் துக்கமும் என்று அவற்றின் இயல்பைப் பழுதில்லாமல் அறிந்துகொள்ளுதலாம்.

கருத்து அளவை என்பதற்கு அநுமான அளவை என்றும் பெயர் உண்டு. அநுமானத்தால் உண்மைத் தன்மையை அறிவது இதன் இயல்பாகும். பொது, முதல், எச்சம் என்று இது மூன்று வகைப்படும். காட்டிலே யானையின் பிளிறும் குரலைக் கேட்டதும், 'அவ்விடத்தே யானை ஒன்று உள்ளது, என்று தீர்மானிப்பதற்குப் **பொதுக் கருத்து** என்று பெயர். ஆற்றிலே வெள்ளத்தைக் கண்டவன், 'ஆற்றின் மேற்பகுதியிலே நல்ல மழை பெய்திருக்கிறது' என்று அறிவதை 'எச்சம்' என்று சொல்வார்கள். 'வானம் கருத்திருக்கிறது. அதனால் மழை பெய்யும்' என்று சொல்வது 'முதல்' என்பதாகும். இப்படிக் காணப்படும் ஏதுக்களைக் கொண்டு, காணப்படாததான அதன் சிறப்பு பின்வரும் நிலைமைகளை உணர்த்துவதே **கருத்தளவை**யாகும்.

உவம அளவை என்பது ஒப்புமை அளவையாகும். காணப்படுவதைக் காட்டி காணாததை உணர்த்துவது இந்த அளவை.

ஆகம அளவையானது சான்றோர்களின் நூல்களை ஆதார மாகக் கொண்டு உண்மையை உரைப்பது.

'ஆய்க்குடி கங்கை இருக்கும்' என்று சொன்னால், நமக்கு ஆயர் குடியிருப்பு கங்கையின் கரையில் இருப்பது என்று விளங்கு கிறதல்லவா? இப்படித் தொடர்புபடுத்திக் கருதுதல் **அருத்தாபத்தி அளவை.**

யானை மேலே இருப்பவன் ஒருவன், 'தோட்டி எடு' என்று கூறினால், யானையை அடக்கும் தோட்டியை எடுத்துத் தருகின்றோம் அல்லவா! இப்படிக் கருதல்தான் **இயல்பு அளவை**யாகும்.

உலகம் உரைப்பதைத் தானும் ஏற்று உரைப்பது ஐதிக அளவை. உலகத்தில் வழி வழியாக வரும் நம்பிக்கைகளைத் தானும் நம்புவது இது. இந்தப் பனை மரத்திலே முனி இருக்கிறது என்றால், அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலைதான் ஐதிக அறிவு.

'இவ்விடத்து இது உளது' என்று சொல்லும்போது, 'அவ் விடத்து அது நிச்சயமாக இல்லை' என்று அறிந்தவன் சொல்லும் அறிவுக்கு **அபாவ அளவை** என்று பெயர்.

'இராமன் வென்றான்' என்றால், அவனை எதிர்த்து நின்ற இராவணன் தோற்றான் என்பதும் தானே விளங்கும். இவ்வாறு ஒன்றைச் சொல்லும்போது, அதற்கு **மீட்சி அளவை** என்று பெயர்.

சம்பவ அளவை என்பதை உள்ளநெறி அளவை எனவும் சொல்வார்கள். 'காந்தத் துண்டின் சுழற்சியாலே மின்சாரம் உண்டாகும்' என்பதுபோல, இயற்கைப் பொருள்களின் இயல்புகளை உள்ளவாறு அறிந்து சொல்லுதல் இது.

இவ்வாறு எல்லாம் அறிந்து உணர்வது எளிதல்ல; பிழைகள் நேரவும் கூடும். அப்படிப் பிழையாக அறிதலை அளவைக் குற்றங்கள் என்பார்கள். இந்தக் குற்றங்கள் எட்டு வகைப்படும்.

அவை சுட்டுணர்வு, விபரீதக்காட்சி, தேராது தெளிதல் ஐயம் கண்டு உணராமை, இல்வழக்கு, உணர்ந்ததை உணர்தல், நினைப்பு என்பவை.

இவ்வாறு அறிவின் நிலையிலேயும் பல அளவைகளை வகுத்து, இவ்விதக் குறைபாடுகளைக் களைந்து, தெளிவான

அறிவு - மனோநிலை பெற்றுச் சிறந்தவர்கள் - பெறுவதற்கு வழி காட்டியவர்கள் நம் முன்னோர்களாவர்.

அணுவே எல்லாம்

'உயிரும், நிலம், நீர், தீ, காற்று என்னும் நான்கின் அணுக்களுமே எல்லாம்' என்பது சிலரது கொள்கை. நில அணுக்கள் வன்மை உடையவை. நீரணுக்கள் குளிர்ச்சியானவை; கீழே விழுந்து நிலத்தில் தவறிப் போய் விடுபவை. தீயணுக்கள் எரிப்பதும் மேல்நோக்கி எழுவதுமான இயல்பு உடையவை. காற்றணுக்கள் குறுக்கிட்டு அசைத்தலைச் செய்யும் இயல்பு கொண்டவை.

இந்த நிலம், நீர், தீ, காற்று என்னும் நான்கின் அணுக்களும் அநாதியாகவே விளங்கும் பரமாணுக்கள். இவை ஒன்று மற்றொன்றாவதும், அழிவதும், புதிது பிறப்பதும் என்றில்லை. இவை தம்முள் கலந்தும் தனித்தும் உண்டாகும் நிலை மாற்றங்களே உலகப் பொருள்கள் எல்லாம். இவை ஒன்றுக்கு ஒன்று எனவும், முக்கால், அரைக்கால் எனவும் பொருந்தி நின்று பலப்பல மாற்றங்களை அடையும் இயல்பு கொண்டன. மனவலிமை இதற்கு வேண்டும்; அதாவது இவற்றின் நுண்மையை அறிந்து பொருள்களை வகைப்படுத்தி உணர்வதற்கு.

கதிரவன் ஒளியில், பகல் வேளையில், தனித்தனியாக ஒவ்வொரு உரோமத்தையும் பிரித்துக் கண்டு உணரலாம். மங்கிய வெளிச்சத்தில் மயிர்க்கற்றை தெரியுமே தவிர அதன்கண் அடங்கிய ரோமங்கள் தெரிவதில்லை. இப்படித்தான் நுட்பங்கள் போதிய சூழ்நிலை சாதகமற்றபோது தெரியாமல் போகின்றன. அறிவொளி - மனவலிமை - இருந்தால் இவற்றையும் நுட்பமாக ஆராய்ந்து அறிய முடியும்.

மூலப்பகுதியும் உலகமும்

மூலப்பகுதி என்பது ஒன்று. இதுதானே தனக்கு முதலானது. சர்வசக்தி வாய்ந்தது. இதிலிருந்து புத்தி தத்துவம் தோன்றும். புத்தி தத்துவத்திலிருந்து **ஆகாயமும்,** அதிலிருந்து **வாயுவும்,** அதிலிருந்து **தீயும்,** அதிலிருந்து **நீரும்,** அதிலிருந்து **மண்ணும்** ஆகிய பஞ்சபூதங்கள் தோன்றும். இவற்றின் கூட்டத்தி லிருந்து 'மனம்' வெளிப்படும்.

மனத்தினாலே ஆங்காரமாகிய விகாரமும்,
ஆகாயத்திலே செவிக்கு ஒலியாகிய விகாரமும்
வாயுவினாலே உடலில் உறுதலாகிய விகாரமும்,
தீயினாலே கண்ணுக்கு ஒளியாகிய விகாரமும்
நீரினாலே வாய்க்குச் சுவையாகிய விகாரமும்,

மண்ணினாலே மூக்கு நாற்றமாகிய விகாரமும் உண்டா கின்றன. இப் பூதவிகாரத்தால் எல்லாமே வெளிப்பட்டு, உலகமாக வும் நிகழ்ந்து, தாம்தாம் வந்த வழியே மீண்டும் ஒடுங்கி, இறுதியில் அனைத்துமே மூலட்'பிரகிருதியில் சென்று ஒடுங்கிவிடு கின்றன. இவை அனைத்திலும் நிறைந்து நின்று மனிதர் உள்ளத்து உணர்வு வடிவமாக விளங்குவதே **புருடதத்துவம்** ஆகும். இப் புருடனே **ஜீவன்** என்று கூறப்படுகிறவன்; இவனை சுத்த ஞான சொரூபன் எனலாம்.

மனத்தகத்தான்

இவ்வாறு மனமும், உடலும், மனிதனும் பற்றிய விரிவான ஆராய்ச்சியை நம் முன்னோர்கள் நுட்பமாகப் பலப்பல வகைகளில் ஆராய்ந்து, எல்லாமே மனத்தின் செயலாலேயே, உணர்வின் வழியாகவே எய்தல்கூடும் எனவும் வலியுறுத்தி

வந்துள்ளார்கள். இறைவனையும் 'மனத்தகத்தான்' என்றும், 'நினைவில் நின்ற நின்மலன்' என்றும் உணர்வதுதான் வழி வழியாகத் தொடர்ந்துவரும் ஆன்மஞான மரபு ஆகும்.

'மனம் என்னும் மாடடங்கில் தாண்டவக்கோனே, முத்தி வாய்ந்தது என்று ஆடேட்டா தாண்டவக்கோனே, என்பது இடைக் காடர் வாக்கு. சித்திக்கும் முத்திக்கும், மனமே மூலசக்தி என்பது இதனாலும் தெளிவாகும்.

'எண்ணமே எல்லாம்' இன்பதே இதன் முடிபு. இதனை "Universal Consciousness' என்பார்கள் இன்றுள்ளவர்கள். எங்குமாகி யாதுமாகி நிற்கும் உணர்வு என்பது கருத்து.

5. கவர்ந்து இழுக்கும் காந்த சக்தி

ஒரு பொருள், தன்னிலும் வேறான தன்னைவிட்டுத் தள்ளி யிருக்கும் சில பொருள்களைத் தன்னோடு வந்து சேரும்படியாக இழுத்துக்கொள்ளுகின்றது. இப்படி எதிர்ப்படும் பொருளைத் தன்னிடம் இழுத்துக் கொள்ளுகின்ற சக்திக்குத் தான் **காந்த சக்தி** என்று பெயர். இந்தச் சக்தியைக் காந்தக் கல்லில் காணலாம். காந்தக் கல்லின் அருகே சில இரும்புத் தூள்களைத் தூவுங்கள். அத்தூள்கள் காந்தக் கல்லோடு சென்று ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. அதுமட்டுமல்ல, அந்தத் தூள்களிலும் காந்த சக்தி ஏறுவதால், அதனிடமும் சில தூள்கள் சென்று ஒட்டிக் கொள்ளுகின்றன.

காந்தக் கல்லிலே காந்த சக்தி இருக்கின்றது. ஆகவே, அதைச் சுற்றிலும் காந்த சக்திக் கதிர்கள் பரவி நிற்கின்றன. அந்தச் சக்தி வட்டத்திற்குள் வரும் இரும்புத் தூள்கள், அந்த காந்தக் கதிர் அலைகளால் இழுக்கப்பட்டுச் சென்று காந்தத்தோடு ஐக்கியமாகி விடுகின்றன. காந்தத்தின் சக்தி அதிகமானால், அதன் கதிர்கள் பரவி நிற்கும் காந்த சக்தி வட்டமும் விரிவடைகின்றது. பாயும் கதிர்களின் வலிமையும் அதிகரிக்கின்றது. அப்போது ஆணிகள், சிறு இரும்புத் துண்டுகளையும் அக்காந்தம் இழுத்துக் கொள்ளுகின்றது. இப்படியே சக்தி அதிகமாக அதிகமாகப் பெரிய பெரிய இரும்புப் பாளங்களையும் இழுக்கும் ஆற்றலையும் காந்தம் நிகழ்த்துகின்றது.

காந்தத்தின் ஈர்ப்புச் சக்தியை அறிகின்றோம். அது இரும்பை மட்டுமேதான் இழுக்கின்றது. ஆனால், இயற்கையில் பல பொருள்கள் நம்மைத் தம்மிடம் வசீகரித்து வருகின்றன. பசுமை நிரம்பிய சோலைகள், வானளாவிய மலைகள், ஒளிக் கற்கள், பரந்த வானம், செறிந்த கடல், துள்ளி வீழும் அருவி நீர், ஆடும் மரக்கிளை, அழகிய வண்ணங்கள், இன்னும் இத்தகைய பல இயற்கைப் பொருள்களும் நம்மை வசீகரிக்கின்றன!

சாதாரண மனிதர்களைவிடக் கவிஞர்கள் இந்தக் கவர்ச்சியி னாலே தம்மை மறந்து உணர்வு உலகிலேயே சஞ்சரிக்கும் மன நெகிழ்ச்சியைப் பெற்றுவிடுகின்றனர். அவர்கள் ஒரு கன்னியின் எழிலைச் சொற்களால் ஓவியப்படுத்தும்போது, அந்தச் சொற் களும் அந்த வசீகர சக்தியைப் பெற்றுப் படிப்போரை எல்லாம் வசீகரிக்கின்றன. அவர்கள் உணர்விலும் எழிற் கன்னி ஒருத்தி தோன்றி மயக்குகிறாள். இந்த அம்சமே, எண்ணற்ற கதை, கட்டுரை, காவியம், ஓவியம், சித்திரம் என்னும் பல வளர்ச்சி களையும் உண்டாக்கின.

கண்வழி பாயும் காந்தக் கதிர்கள்

நாம் மேலே சொன்னவை எல்லாம் கண்வழியாக, அதாவது பார்வையின் மூலமாக நிகழுகின்ற வசீகர சக்தியைப் பற்றிய உண்மைகளாகும். நாகப்பாம்பின் கண்களிலேயிருந்து பரவும் கதிர்வீச்சால் எதிர்ப்படும் தேரையானது செயலற்றுப்போய், அதற்கு எளிதாக இரையாகிவிடுகின்றது. பல்லியின் கண்களிலும், புலியின் பளபளக்கும் கண்களிலும், பூனையின் கண்களிலும் இந்தச் சக்திக் கதிர் வீச்சின் வலிமைக்குத் தக்கபடி, வலிமையுள்ளது எதுவோ அது, வலிமையற்றதைத் தனக்கு அடிமையாகக் கொள்ள

முடியும். இந்த உண்மையை உணர்ந்துதான், சர்க்கஸ்காரர்களும் கொடிய விலங்குகளைத் தம் பார்வையினாலேயே செயலற்றுப் போகச் செய்யும் சக்தியைப் பெற்றுத் தொழில் செய்து வருகின்றார்கள். வேட்டைக்காரர்களும் தம் கண்களிலிருந்து பாயும் காந்தசக்தி எதிர்ப்படும் விலங்கைத் தலைகவிழச் செய்துவிடுவதை அநுபவத்தில் பயன்படுத்த அறிந்தவர்கள் ஆவார்கள்.

இந்தக் காந்த சக்தியின் பெருக்கம் உடையவருக்கு, இதில் குறைந்த சக்தியுடையவர் வசீகரமாகி, அடிமைகளைப் போலச் செயல்படுவார்கள்.

கண் வழியாக மற்றொன்றை வசீகரிக்கும் காந்த சக்தியே மேற்சொன்னவை எல்லாம். இப்படியே காது, மூக்கு, உடல், வாய் போன்ற பிற புலன்களாலும் வசீகர சக்தி பரவி நிற்கின்றது; அவையும் பிற ஜீவன்களை வசீகரிக்கின்றன.

காதுவழி சேரும் காந்த சக்திகள்

குழந்தையின் மழலையிலும், காதலியின் கொஞ்சலிலும், பாடும் குயிலின் குரலிலும், ரீங்காரப் பண்பாடும் வண்டின் ஒலியிலும், வேணுகானத்திலும், வீணையிசையிலும் நாம் மயங்குவதில்லையா! இவை எல்லாம் செவிப்புலனில் புகுந்து நம்மை வசீகரிக்கும் காந்த சக்திகளாகும். இவை காற்றலைகளோடு கலந்து வந்து நம்மை வசீகரிக்கின்றன. இவற்றின் பண்பட்ட வளர்ச்சிதான் உலகிலுள்ள பலவகைப் பாஷைகளும்,அவற்றிலுள்ள காவியங்களும், இசை நுணுக்கங்களும், பிறவும் எல்லாம். இந்தக் கவர்ச்சி அடிப்படைதான். ஒலி சம்பந்தமான தொலைபேசி, வானொலி போன்ற பல வகையான கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் துணையாக நிற்பது. பேச்சாற்றல் மிகுந்தவர்கள் பலர் மக்கள் தலைவர்களாவதற்கும் இந்தச் சக்திதான் அடிப்படைக் காரணம் ஆகும்.

மூக்கின் வழி சேரும் காந்த சக்திகள்

மல்லிகையின் மயக்கும் நறுமணத்தில் நாம் மயங்கு கின்றோம் அல்லவா! நல்ல மணமுள்ள வாசனை பூசியவர் ஒருவரை எவ்வளவுபேர் உற்றுக் கவனிக்கின்றார்கள்! இப்படி மணத்தின் மூலமும் வசீகர சக்தியானது பாய்ந்து சென்று வசியப் படுத்துகின்றது. இவற்றைப் பயன்படுத்தி தமக்குக் கவர்ச்சியை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ளத் தெரிந்தவர்கள் பெண்களில் பலர். அவர்கள் கூந்தலில் சூடும் முல்லை மலரின் மணம், அவர்கள் கணவன்மாரின் நரம்புகளைக் கட்டுக்குலையச் செய்து மயங்கிக் கிடக்கச் செய்யும் மயக்க சக்தியுடையது. தெரிந்தோ தெரியா மலோ இதை ஒரு மரபாகக் கொண்டு அவர்கள் தங்கள் வசீகர சக்தியினாலே ஆண்களை மயக்கி வெற்றிபெற்று வருகின்றார்கள்.

நாவின்மூலம் வசீகரிக்கும் சக்திகள்

சுவையாலும் நாம் கவர்ச்சிக்கப்படுவது உண்டு. நல்ல சுவையை அறிந்து மகிழ்ந்த நாவானது, நம்மை அதற்கு அடிமை யாகச் செய்துவிடும். தேனும், பாலும், முக்கனியும், சர்க்கரையும் இப்படிச் சுவையால் வசீகரிக்கும் சக்தியைப் பெற்றவை. இதன் அடிப்படையிலேதான் உணவுப் பொருள்களைச் சுவையாக ஆக்குவதே ஒரு கலையாக வளர்ந்துவிட்டிருக்கின்றது. அதற்கான செய்முறைகளும் பொருள்வகைகளும் ஏராளம். எல்லாம் சுவை யால் கவரும் சக்தியைப் பயன்படுத்திப் பிறரை வசீகரிப்பதற்குத் தான். இன்றும் தம் மனைவியின் சமையலிலும் தாயின் சமை யலிலும் மயங்காதவர்கள் யாரிருக்கின்றார்கள்? சுவையுணவால் வளர்ச்சி கண்டவை பல உணவுவிடுதிகள் ஆகும்!

ஸ்பரிச வசியம்

மெல்லத் தவழ்ந்து வரும் தென்றலின் இனிமையிலும், பட்டுப்போன்ற மெல்விரல்களால் மெல்லத் தடவுகின்ற

குழந்தையின் ஸ்பரிசத்திலும், தாயின் அரவணைப்பிலும், காதலரின் தழுவலிலும் ஏற்படும் கவர்ச்சி, தொடுவதால் ஏற்படுவ தாகும். பாலே நடனங்கள், கைகுலுக்கல்கள், முத்தங்கள், தட்டிக் கொடுத்தல் போலப் பலவகையாக இந்தக் கவர்ச்சி சக்தி இயக்கம் நிகழ்ந்து வருகின்றது. சிறு குழந்தையை ஆர்வத்தோடு அனைவரும் எடுத்து அணைத்து மகிழும் மகிழ்ச்சியும், இந்த ஸ்பரிச வசியத்தில் சேர்ந்ததே எனலாம்.

மன வசீகரம்

அழகின் கவர்ச்சி உண்மையென்றாலும், காண்பது நம் உறவினர், நம் ஊரார், நமக்கு வேண்டியவர், நாம் விரும்புவது என்னும் வகையில் ஒரு பாசத்தைக் கற்பித்து, அதனால் ஏற்படும் தனியான பாசக் கவர்ச்சிக்கு மனமே காரணம்.

இசையின்மையோடு பாடல்களின் பொருளிலேயும் மனம் சென்று ஈடுபட, அதனால் வசீகரிக்கப்படும்போது ஏற்படும் கவர்ச்சியும் மனத்தால் உணரப்படுவதேயாகும்.

சுவையுணர்வோடு, சில சுவைகளை உடல் நலத்துக்கு ஆகாதென ஒதுக்கும் திறனைப் பெறுவதும், கவர்ச்சிக்கு இணங்கா திருப்பதும் மனத்தின் செயலாகும்.

இம் மணம் நம் நலத்துக்கு ஆகாது என்றும், இது நம் மனத்தைக் கெடுத்துவிடும் என்றும், இது நம் தகுதிக்கு மேம்பட்டது என்றும் மனம் கட்டுப்படுத்தும்போது, அது மனத்தின் செயலுக்கு உட்படுகின்றது.

இஷ்ட தெய்வத்தின் முன்பும், குருநாதரின் முன்பும் தன்னை இழந்து நின்று பரவசப்படும் தன்மையும் மனவசீகரத்தால் உண்டாவதுதான்.

மனத்தின் நிலைமை

நல்ல குறிக்கோள்களுக்காக இந்தக் கவர்ச்சிகளைத் தடம் புரளாமல் கட்டுப்படுத்தும் வலிமையை மனம் பெறவேண்டும். விரதங்கள், ஒழுக்கங்கள், சமூக நடைமுறைகள் போன்றவை மனத்தின் சக்தியை வலிமைப்படுத்தும்.

இனி, மனத்தைப் புலன் உணர்வுகளிலே செல்லாமல் முற்றவுமே அடக்கிவிட்டால், அவை எதையும் உணராமல் செயல் அற்றுப் போகின்றன. இப்படிக் கட்டுப்படுத்திவிடும் போது மனம் தன்னையே செறிவாக்கிக் கொள்ள முற்பட்டு விடுகின்றது. மனோ வலிமையும், புத்தித் தெளிவும், சித்தத்திலே திறனும் அப்போது ஏராளமாகின்றன.

கட்டுப்பட்ட மனமே சக்தி பெறுகின்றது. ஜீவ காந்த சக்தியை மட்டுமே பெற்றிருந்த நம் உடலானது, மனோகாந்த சக்தியையும் அப்போது பெற்றுவிடுகின்றது. ஜீவ காந்த சக்தியும் மனோ காந்த சக்தியின் ஏவலுக்கு உட்பட்டே அப்போது செயற் படுகின்றது. அதன் வலிமையும் அப்போது பன்மடங்காகிறது. அதனால் ஏற்படும் சக்திகளும் சித்திகளும் அபரிமிதமானவை யாகவும், ஆச்சரியமானவையாகவும் இருக்கின்றன.

நான்கு வகையினர்

காந்த சக்தி பற்றிய திறனுடையவர்களை நான்கு வகை யானவர்களாகப் பிரித்துக் காணலாம். அவரவர்களுடைய இயல் பான தன்மைக்கு ஏற்றபடியே அவரவர்களுடைய காந்த சக்தியும் அமைந்து இருக்கும்.

எதையும் எளிதாகக் கருதுபவர்கள், அல்லது பார்வைக்கு அழகானவர்கள் முதல் வகையினர்.

மனப்போக்கின்படியே வாழ்பவர், அல்லது சிந்தனை வாழ்வினர் இரண்டாவது வகையினர்.

ஆழமானவர்கள் அல்லது ஆபத்தானவர்கள் மூன்றாவது வகையினர்.

நான்காவதாக வளமானவர்கள் அல்லது ஆடம்பர வாழ்வினரைச் சொல்லலாம்.

கண்களின் நிறம்

கண்களின் நிறத்தைக் கொண்டுமட்டுமோ, அல்லது உடலின் பொதுவான அமைப்பைக் கொண்டு மட்டுமோ, ஒருவர் உடைய வசீகரசக்தியை முழுக்கவும் மதிப்பிட்டுவிட முடியாது. உடல் வசீகர சக்தியின் ஒளியானது கண்களின் நிறங்களை ஒட்டியே பெரும்பாலும் ஒருவரிடம் அமைகின்றது என்பது உண்மைதான். அவரவர்கள் காந்த சக்திகளுக்குத் தக்கபடியேதான் கண்களின் நிறவேறுபாடுகள் பொதுவாக அமைகின்றன.

இருண்ட கண்கள்

இருண்ட கருங்கண்களை உடையவர்கள், நீலக்கண்களை உடையவர்களுக்கும், கருஞ்சிவப்புக் கண்களை உடையவர் களுக்கும் மாறுபட்ட சக்தியினராகவே இருக்கின்றனர். கருஞ் சிவப்பு மண்ணின் நிறம்; அதைக் கவிந்திருக்கும் ஆகாயத்தின் நிறம் நீலம்; சாம்பல் நிறம் குளிர்மிகுந்த பனிப்பிரதேசங்களில் காணப்படும் நிறம். வெப்பப் பிரதேசங்களான பாலைவனத்திலும், அல்லது மேலைநாடுகளின் இரவுப்பகுதியிலும் இந்தச் சாம்பல் நிறத்தைக் காணலாம். இந்த நிறங்களும் சக்தியின் அளவுகளும் ஒன்றுமாறி ஒன்றாகவோ, அல்லது ஒன்றுடன் மற்றொன்று கலந்தோ ஒருவரிடம் விளங்குவதையும் காணலாம். ஆனாலும்,

உள்ளார்ந்த உணர்வுகளிலே மட்டும் இந்தக் கண்களின் நிறத்தையொட்டிய இயல்பான பாரம்பரிய சக்திகளின் செல்வாக்கு எப்போதும் மேலோங்கியே இருக்கும்.

நீலக் கண்ணன்

நீலக்கண்களை உடையவன் அதிக மனச்சுமை இல்லாத வன். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே இருப்பான். புத்தி தீட்சணியம் உடையவனாகவும், சுறுசுறுப்புள்ளவனாகவும், விரைந்து எந்தச் செயலையும் செய்பவனாகவும், எப்போதும் தெளிந்த அறி வோடும் காணப்படுவான்.

சாம்பல் நிறக் கண்ணன்

சாம்பல் நிறக் கண்களை உடையவன் எதிலுமே நிதான மானவன். எதையும் சரியாகவே கணக்கிட்டுப் பார்ப்பவன். எண்ணத்தில் உறுதியானவன். தளராத சதை வளர்ச்சி கொண்டவன். இவன் அதிகமாகப் பேசமாட்டான்; பிறர் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேட்பான். பிறரையே பேசுமாறு விட்டுவிட்டுத் தான் பேசாமல் இருப்பான். பேச்சுச் சுவாரசியத்திற்குக்கூட ஒன்றிரண்டு சொற்களை இடையிலே சொல்லாதவன் இவன். பேசுவதற்கு ஆதாரமான இணக்கமான முகபாவத்தைக் கூட இவனிடம் காண முடியாது. ஆகவே, பேசுபவர் பேசிக்கொண்டே இருக்க வேண்டி யதுதான். எப்படியும் பேச்சினாலே அவனைக் கவர்ந்து விடலாம் என்னும் நம்பிக்கை பேசுபவருக்கு இருக்கலாம். ஆனால், இவனோ பேசுபவரின் கண்களை நேராகப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பான். ஒரு முட்டாள்தான் இப்படிச் செய்வான் என்று நீங்கள் கருதலாம். முட்டாள் முகத்திலே பிறர் பேச்சைக் கேட்கும்போது ஆச்சரியமாவது தோன்றும். அதுவும்கூட இவனிடம் தோன்றாது! அவ்வளவு ஆழமானவன் இவன்!

கருங்கண்ணன்

கருங்கண்ணன் மிகவும் ஆழமானவன்; அத்துடன் ஆபத்தானவனும்கூட. விழிகளின் பாப்பா பெரிதாக இருந்தால்தான் விழிக்கருப்பு அடர்த்தியாக இருக்கும். பெரும்பாலும் பாப்பாவைச் சுற்றியிருக்கும் வட்டப்பகுதியிலே தோன்றும் நிறத்தையே நாம் கவனிக்க வேண்டும். உணர்ச்சியால் நரம்புகள் அதிர்வடைகின்றபோது கண்விழித்துவாரம் மேலும் விரிகின்றது. அப்போது பாப்பாவின் பின்னுள்ள பள்ளமானது இருள்போலக் கன்னங்கரேலென்று காணப்படுகின்றது. நரம்புத் தூண்டுதல்களும் காந்த சக்தி அலைகளின் தோற்றமும் ஏறக்குறைய ஒன்றுதான். ஆனால் நோயின் போது கருங்கண்ணனுக்குப் பிறரைவிடக் காந்த சக்தி மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். அதிர்ச்சியடைதல் என்பது, எப்போதும் - காந்தசக்தி குறைவாயிருப்பதன் விளைவுதான். தன்னிறைவும் நிதானமும் ஆற்றலின் விளைவுகள். கருங்கண்களுடைய மனிதன், காந்த சக்திக்கு உட்படும்போது, அவனிடம் ஒரு அமைதியைக் காணலாம். அவனிடம் சக்தி குறையும்போதோ, அவன் உணர்ச்சிவசப்பட, அவன் நரம்புமண்டலமும் முழுவதுமே அதனால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றது.

கருஞ்சிவப்புக் கண்ணன்

கருஞ்சிவப்பு நிறக் கண்களைக் கொண்டவனிடம் சக்தி வெளிப்படும்போது, பாசத்தையும், ஆற்றலின் சக்தியையும் அவன் அதிகமாக வெளிப்படுத்துகின்றான். ஆனால், குறிப்பிட்ட குறிக்கோளில் நிற்கமுடியாமல் இடையிலே நிலை பிறண்டு தடுமாற்றமும் அடைகின்றான். சூழ்நிலைகளினாலும் பயிற்சிகளாலும் முறையாகப் பயிற்றப்பட்டால்தான் இவனால் அப்படித் தடுமாற்றம் அடையாமலிருக்க முடியும். பொதுவாகக் கருப்பின் சாயலைக் கொஞ்சம் கொண்டிருந்தாலும், இது நிலத்தின்

எல்லையையும் தழுவிச்செல்லும் ஒரு கலப்பு இயல்பைக் கொண்டிருப்பது.

பாரம்பரிய சக்தி

ஜீவ காந்தசக்தி என்பதை அடியில்கண்டபடி வகைப் படுத்தலாம். எல்லா மனிதருமே இந்த நான்கு வகைகளுள் ஒன்றைத் தம்முடைய பாரம்பரியத்தால் ஜீவ காந்த சக்தியாகப் பெற்றுள்ளனர் என்றும் சொல்லலாம். இரண்டோ அல்லது மூன்றோ ஒன்றுடனொன்று பலவிகித வேறுபாடுகளில் கலந்து கலப்புச் சக்தியாக விளங்குவதுமுண்டு.

(அ) அழகானவன் - நீலம்

(ஆ) குளிர்ச்சியானவன் - சாம்பல்

(இ) ஆழமானவன் - கருப்பு

(ஈ) பாசமானவன் - கருஞ்சிவப்பு.

நீலமும் சாம்பலும் கலந்தும் விளங்கலாம். சாம்பலும் இளங்கருஞ்சிவப்பும் கலந்தும் தோன்றலாம். கருஞ்சிவப்பும், கருப்பும் கலந்தும் நிற்கலாம். நீலமும் கருப்பும் ஒன்றோடொன்று நேர் எதிரானவை. நீலமும் கருஞ்சிவப்பும் எதிரானவை. சாம்பலும் அடர்த்தியான கருஞ்சிவப்பும் எதிரானவை. சாம்பலும் கருப்பும் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை.

அநுபவ உணர்வுகள்

எல்லா வகையான ஜீவசக்தியின் தோற்றங்களும் பாரம் பரியத்தில் அமைந்த மேற்கண்ட நான்கு வகையான பொது உணர்வுகளை ஒட்டியே தோன்றக்கூடியன. சக்தியின் அளவும் பிறரோடு தொடர்பு கொள்ளுவதில் வெற்றியடைதலும் போன்றவை. அவரவர் முயன்று பண்படுத்திக் கொண்டதற்கேற்பவே அமையும்.

சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலைகள் மனிதனுக்குத் தருகின்ற அறிவை எந்தக் கல்விப்பயிற்சியும் தந்துவிட முடியாது. காந்த சக்தியினை ஒருவன் பெறுவதற்கு ஒருவகைக் கல்வி முறையும் பயிற்சியும் உதவக் கூடும். பாரம்பரிய உணர்வைப் பயிற்சிகளாலும் கட்டுப்பாடு களாலும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் இது சற்றுச் சிரமமானதுதான். சூழ்நிலைகளிலே சிக்கப்பட்ட கடந்த கால எண்ணப் பதிவுகளே உள்ளத்தில் எப்போதும் மேலோங்கி நின்றுவரும்.

சக்தியைப் பகிரங்கமாகக் காட்டிக் கொள்ளும் எல்லாச் செயலுமே, கற்றுத் தமதாக்கிக் கொண்ட உணர்வுகளின் காரண விளைவாக மட்டுமே உண்டாகவேண்டும். இல்லையானால் அப் படிப் பகிரங்கமாக உணர்வைக் காட்டுவதே வேண்டாத ஒன்றாகி விடும். அடைந்த உணர்வுகள் உயர்ந்த முறையிலே பண்படுத்தப் பட்டிருந்தபோதும், அதற்கு நேர் எதிரான வகைகளிலும் அவை பீறிட்டு எழக்கூடும்.

அறிந்ததும் அறியாததும்

பலரையும் தம்முடனே இசைந்து ஒத்துழைக்கும்படி செய்து வருகின்ற பலரும், தம்மிடமிருக்கும் காந்தசக்திதான் இப்படிப் பலரையும் தமக்கு இணங்கவைக்கின்றது என்பதை அறிந்திருப்பது கூடக் கிடையாது. ஆனால், இந்தச் சக்தியின் பயனை மட்டும் அவர்கள் அநுபவித்து வருகின்றனர்.

பொதுவாக, அழகானவர்கள் நல்ல சதை வளர்ச்சி உடையவர்களாக இருப்பார்கள். கடுமையானவர்கள் எப்போதும் சிந்தனை வயப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். ஆழமானவர்கள் எப்போதும் உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். பாசம் உள்ளவர்கள் எப்போதும் ஒழுக்க சீலர்களாக விளங்குவார்கள்.

அழகானவர்கள் சதைப்பற்று உடையவர்களாக இருப்பார்கள் என்பது இயல்புதான். சதையின் உருண்டு திரண்ட அமைப்புத்தானே உடலுக்கு அழகைத் தருகின்றது. கோடி கோடியான தசை நாளங்களின் நியதியோடுகூடிய ஒரு கூட்டமைப்புத்தான் சதைப்பற்று. இத்தகையவரிடம் காந்த சக்தி எழும்போது, ஒவ்வொரு தசை நாளத்திலும் சக்தி தோன்றி வெளிப்பட்டு, ஒரு கூட்டுச் சக்தியை, கவர்ச்சித் தேஜஸை அவர்களைச் சுற்றிலும் உருவாக்குகின்றது.

கடுமையானவர்களைப் பொறுத்தமட்டில் உடலழகுக்கும் அவர்கள் உணர்ச்சிகளுக்கும் எந்தவிதச் சம்பந்தமுமே கிடையாது. மூளைதான் இவர்களுடைய சக்திக்குக் காரணமாகின்றது. விரைவாகவும், எதிர்ப்புக்களை வெல்லும் சக்தியோடும், இந்தவகை மனிதர்களிடமிருந்து பேச்சு அல்லது செயல்வழிக் காந்தசக்தி வெளிப்படுகின்றது.

தூண்டுதல்கள்

நரம்பு உணர்விலே காந்த சக்தியை வெளிப்படுத்தும் வகையினருக்கு, உணர்வு நரம்புகளே சக்தியின் தோற்றத்தை உண்டாக்குகின்றன. பாச உணர்வினர்களிடம் ஒழுக்கமே அடிப் படையாக இருக்கின்றது. அதுவே காந்தசக்திக்கு நிலைக்கள மாகவும் அமைகின்றது. நல்ல ஒழுக்கம், கெட்ட ஒழுக்கம் என்னும் இரண்டு ஒழுக்கத்தைத் தூண்டும் இயல்புகள் நோக்கத்தால் தூண்டப்படும் இயல்புகள் - நல்லதாகவும் கெட்டதாகவும் இருக்க லாம்; நல்லதோ கெட்டதோ செய்யப் பிறரால் தூண்டப்படுதல்; இவை எல்லாமே ஒழுக்கத்தைச் சார்ந்தவைதாம். இவற்றை நினைவில் கொள்ளாவிட்டால், ஒழுக்கம் என்பதே உயர்ந்த ஒரு காந்த சக்திநிலை என்ற தவறான கருத்தும் ஏற்பட்டுவிடக்கூடும். அது பல சமயங்களில் இயலாமையின் விளைவாகவும்

இருக்கலாம் அல்லவா! எவ்வளவுதான் விருப்பங்கள் எழுந்தாலும், அதை நிறைவேற்ற வாய்ப்பு இல்லாத நிலையில் இருந்தால் என்ன பயன்?

ஆகவே, பரம்பரையாக அமைந்த மேலே காட்டப்பட்ட நான்குவகை உணர்வினரும், முயற்சி செய்து, தம்முடைய காந்த சக்திகளைப் படிப்படியாக நல்லபடி வளர்த்துக் கொள்ள முயல வேண்டும்.

முயன்றால் முடியும்

சதைப்பற்றால் மட்டுமே காந்த சக்தியைப் பெற்றுவந்தவர்கள், மனத்தாலும், நரம்புகளாலும், ஒழுக்க நெறியாலும் காந்த சக்தியைப் பெருக்கித் தம்முடைய பாரம்பரிய சக்தியை மேலும் செறிவுபடுத்தி வளமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தால் மட்டுமே சக்தியைக் காட்டி வந்தவர்கள் சதைக் கோளங்களாலும், நரம்புகளாலும், ஒழுக்க நெறியாலும் காந்த சக்தியை மேலும் வளர்த்து வலுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

நரம்புப் படைப்பால் மட்டுமே தம் சக்தியை வெளிப்படுத்தி வந்தவர்கள், தம் சதைக் கோளங்களாலும், மனத்தாலும், ஒழுக்க நெறியாலும் அதிக சக்தியைப் பெற்றுச் சிறப்படைய முடியும்.

ஒழுக்கத்தாலே மட்டும் சக்தியை அடைந்திருந்தவர்கள் சதைக் கோளங்களாலும், மனத்தளவிலும், நரம்புகளின் வலுவாலும் தம் சக்தியை அதிகப்படுத்தி, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியும்.

வாழ்வியலின் அமைப்பு, பழக்கத்தில் வந்த பண்பாட்டினாலே உருவாகி அமைவதுதான். ஆகவே எவரையும் தம்முடைய பாரம்பரிய உணர்வு சக்தியோடு மட்டுமே தனித்துக் காட்ட முடியாது. பல அளவுகளில் வேறுவேறு உணர்வுகளும் பழக்க

வழக்கங்களும் சேர்ந்து கலந்துவிட்ட கலப்பாகவே பலரும் காணப் படுவர். பிறரது உணர்ச்சிகளையும் பிறரது நடத்தைகளையும் ஆராய்கின்ற வாய்ப்பு நமக்கு இருக்கின்றது. இதனால் நாம் புதிய அறிவு விளக்கங்களை அடைவதோடு, மனித அனுபவத்தின் வேறுபாட்டு நிலைகளையும் அறிய முடியும். இதற்கு முன்னதாக, நாம் முதலில் நம்மையே நன்றாக ஆராய்ந்து வகைப்படுத்தி, ஒழுங்குபடுத்தி வலிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆராய வேண்டும்

மக்களோடு பழகி, அவர்களுடைய இயல்பான காந்த சக்தி என்ன? அவர்கள் எவ்வாறு பிற தாக்குதல்களை எதிர்த்து நிற் கின்றனர்? இவைகளை நன்றாக ஆராய வேண்டும். ஆராய்ந்தால்,

1. எதிரிடையான நிறங்கள் கொண்ட கண்களை உடையவர் கள் ஒருவருக்கொருவர் எளிதாக வசியப்படுகிறார்களா?

2. சாம்பல் நிறக் கண்கள் எப்போதும் கடுமையாகவும் கணக்காகவும், விழிப்பாகவும்தான் இருக்கின்றனவா?

3. கணவன் மனைவியரின் ஆசைகள் ஒன்றுபடும்போது தானே அவர்கள் குடும்ப வாழ்க்கை ஆனந்தமாயிருக்கும்! ஆகவே, ஒரு குணப் பகுப்பைச் சேர்ந்த இருவரது மணக்கலப் புத்தான் சிறந்த மணவாழ்வாக அமைகிறதா?

என்றெல்லாம் ஆராய்ந்து வந்தால், மக்களைக் கவனிக்கவும், அவர்களின் சக்தித் தகுதிகளைக் கணக்கிட்டுத் தெளிவு பெறவும், அதற்கேற்றபடி அவர்களுடன் பழகிவாழவும் முடியும்.

சரியாக அறிவதில்லை

எப்பொழுதுமே நாம் நம்முடைய சக்திகளைச் சரியாக உணர்வதுமில்லை; நம்முடைய நன்மை எதுவென்று தெளிவான

முடிவுக்கு வந்து, அதனை அடைய முயன்று அடைவதன் மூலம், நம்முடைய நலனைச் சரிவரக் கவனித்துக் கொள்வதுமில்லை. எதிர்பாராது வாய்க்கின்ற நல்ல சூழ்நிலைகளைக் கூட, நம்முடைய மனோதிடமற்ற காரணத்தால் கைநழுவ விட்டுவிடுகின்றோம். கைகடந்து போய்விட்டதை நினைந்து நினைந்து பின்னர் காலமெல்லாம் வருத்தப்படுகின்றோம். எதனால் இப்படி நாம் அறிவற்றவர்களாக நடந்து கொள்ளுகின்றோம்? இதற்கு அடிப்படையான காரணம் என்ன? பழைய தோல்விகளின் விளைவுகளாலே உள்ளத்தில் பதிந்துவிட்ட அச்சவுணர்வுதான் இப்படி நாம் நடப்பதற்குக் காரணமா? இவற்றை ஆராய்ந்து அகற்ற நாம் முயல வேண்டாமா?

பல சமயங்களில் இந்த அச்சவுணர்வைக்கூடக் காரண மென்று சொல்ல முடிவதில்லை. அப்படிக் கைநழுவ விடுவதுதான் சரியானது என்று அப்போதைக்குத் தெளிவாகவே தோன்று கின்றதே! ஆகவே, ஏதோ சில உணர்வுகள் நம்மையும் அறியாமலே நம்முள்ளே வலுப்பெற்று நின்று நம்முடைய எண்ணங்களை மாற்றிவிடுகின்றன. முழுமையான தெளிவோடு சிந்தித்து முடிவு செய்யும் திறமையை நாம் அப்போதைக்கு இழந்துவிடுகின்றோம்.

காந்தசக்தியானது நான்கு அடிப்படைகளில் ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் விளங்கி வருகின்றது என்று பார்த்தோம். அவை தனித்தும் வெளிப்படும்; ஒன்றுடன் ஒன்று கூடவோ குறையவோ கலந்தும் தோன்றும். அனுபவபூர்வமான உண்மை இது.

ஒவ்வொருவரிடமும் அமைந்துள்ள இந்த வசீகர காந்த சக்தியில் பெரும்பகுதியும் வீணாகிக்கொண்டே போகிறது. சக்தியை வீணடித்தல் நியாயமில்லை என்றாலும், இதுதான் உண்மையான மனிதநிலை. ஏதோ ஒரு விளைவினால் தீவிரமாகத் தூண்டப்படும்போது மட்டும் இந்த நான்குவகைச் சக்திகளும்

ஒருமுகப்பட்டு ஒரு மகாசக்தியாக வெளிப்படுகின்றது. அந்த நேரத்தில் மிகச் சாதாரண மனிதனுங்கூட மகாசக்தி வாய்ந்த மனிதனாகின்றான். அனைவரும் வியக்கும் அரிய செயல்களைச் செய்து, அதனால் புகழும் பெற்று விடுகின்றான்.

காந்தசக்தி அலைகள்

காந்தசக்தி அலைகள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியில் இருந்தும் எந்த நேரமும் வெளிப்பட்டவண்ணமாகவே இருக்கின்றன. கண்விழியிலுள்ள பாப்பா கருமையான ஒரு துவாரமாகவே காணப்படும்; அதைச் சூழ்ந்திருக்கும் வட்டமும் கருமையாக இருக்கும். ஒருவரைச் சாதாரண சக்தியுடையவர் என்றுதான் கருதுவோம். ஆனால், இந்த வகையைச் சேர்ந்த ஒருவரே, மேடையிலே பலர் முன்பாக நின்று பேசத்தொடங்கும்போது, அந்த உணர்வுத் தூண்டுதலினால் மகத்தான சக்திபெற்ற ஒரு பேச்சாளராக மாறிவிடுவதைப் பார்க்கின்றோம். அப்போது அவர் கண்களைப் பார்த்தால், அதிலே பளிச்சிடும் நீலஒளி நம்மையும் ஊடுருவிச் செல்வதை உணர்வோம். எப்படி இவருக்கு இவ்வளவு ஆற்றல் உண்டாயிற்று? ஒன்றுபட்டுச் செயலாற்றும் காந்தசக்திகளே இந்தச் சிறப்பை அந்தச் சமயத்திலே அவருக்குத் தருகின்றன. மேடையைவிட்டு இறங்கியதும், அவர் சர்வசாதாரண மனிதராகி விடுகின்றார்.

கண்ணின் கருமணி

கண்ணின் வட்டத்தைக் காந்தசக்தியளவை அறிவிக்கும் கண்ணாடியென்று சொல்லலாம். அதைப் பார்த்து, அதிலே பளிச்சிடும் வண்ணங்களைக் கொண்டு, ஒருவரின் சக்தி இன்னதுதான் என்று தெளிவாக முடிவு செய்துவிடலாம். கண்மணிதான் காந்தசக்தியின் தன்மையைக் காட்டுகின்றது. சக்தி வேகம் குறைவாக இருந்தால் கண்ணின் பாப்பா மிகவும் சுருங்கிவிடுகிறது.

பார்வை நரம்புகளுக்கும் பார்வையைச் செய்யும் மூளைப் பகுதிக்கும் பெரிதான வலுவில்லை என்றுதான் இதற்குப் பொருள்.

அதிகமான காந்தசக்தி படைத்தவர்கள் கண்களை அப் படியே செயலற்றுத் தோன்றுமாறு செய்துகொள்ளும் சக்தியையும் பெற்றிருக்கின்றார்கள். ஒளி மடிந்து போகாது; ஆனால் ஒடுங்கிக் கிடக்கும். பாப்பா சுருங்கியிருக்கும்போது நீலக்கண்கள் மிகுதி யான நீலப்பகுதியைக் காட்டுகின்றன. எல்லாக் கண்களும் இப் படித் தத்தம் வண்ணத்தை மிகுதியாகக் காட்டுகின்றன. காந்த சக்தி தூண்டப்பட்டு வெளிப்படும்போது இந்த வண்ணப்பகுதிகள் குறைந்து போகின்றன. பாப்பா விரிந்து கொள்கிறது. உணர்ச்சி வேகம் மிகமிக அதிகமாகும்போது பாப்பா மிகவும் விரிந்து வட்டத்தையே பெரும் பகுதி தோன்றாமல் ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளுகின்றது. அடர்த்தியான கருப்புத்தான் அப்போது தோன்றும்.

எல்லோரையும் மயக்க முடியாது

பிறரது எண்ணங்களைத் தமக்கு அடக்கமாக்கிக் கொள்ளும் சக்திபடைத்த பலரும், இப்படித்தான் பார்வையினாலேயே தங்கள் எண்ணங்களைப் பிறருக்குத் தெரிவித்துத் தங்கள் காரியங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுகின்றனர். எதிரிலிருப்பவர், அந்த முகத்தில் ஏற்படும் அதீதமான மாறுதலைமட்டுமே காண்பார்கள். அவர் மனம் செயலற்றுப்போகும். ஆனால் அவர் ஹிப்னடிசத் தூக்கத்தை பெற்றுவிட மாட்டார். ஹிப்னடிசத்துக்கு எல்லோரை யுமே எளிதாக உட்படுத்திவிடவும் முடியாது.

நீங்கள் ஹிப்னடிசம் கற்றுக்கொண்டு திறமையாளர் ஆனாலும், உங்கள் திறமையைச் சோதிக்கத் தகுந்த ஆட்கள் உங்களிடம் வந்தாக வேண்டும். ஆரோக்கியமான எவரும் உங்கள்

சக்தியைத் தம்மீது செலுத்த இடம் தரமாட்டார்கள். நீங்கள் முயன்றாலும் அவர்களிடம் வெற்றி கிடைப்பதும் துர்லபம். மனவலு குறைந்தவர்தாம் உங்களுக்கு இசைந்து வரக்கூடும். இது பயன் தருவதில்லை. ஹிப்னடிசம் பயிலும்போது வலுவற்றவர்களிடமும் நோயாளிகளிடமும் சக்தியைச் செலுத்தி அநுபவம் பெற்றிருக்கலாம். ஆனால், அது உலகத்தில் பலரோடும் கலந்து வாழ்வதற்குப் பயன்படுவதில்லை. காரணம் காந்தசக்தியை எவர் மீதும் எந்நேரத்திலும் செலுத்தி வெற்றிகொள்ள போதுமான சக்தியை அடையாததுதான்.

சக்தி படைத்தவரின் இயல்பு

இந்தக் காந்த சக்தியை அதிகமாகப் பெற்றவர்கள் அவசியம் தேவைப்பட்டாலொழிய அதை வெளியே காட்டிக் கொள்வது இல்லை. அவர்கள் ஏதும் சக்தி அற்றவர்களைப் போலவே தோன்றுவார்கள். அரைத்தூக்கத்தில் இருப்பவர்களைப் போலவும் காணப்படுவார்கள். ஆனால், ஒரு நொடியில் தம்மிடமுள்ள சக்திகளை ஒருமுகப்படுத்திவிட முடிந்தவர்கள் அவர்கள். எப்போதும் அந்த முயற்சியிலேயே ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் அவர்கள்.

கூடுதலும் குறைதலும்

காந்த சக்தியைக் கண்வழியே பாய்ச்சிப் பிற உயிரை ஸ்தம்பிக்கச் செய்வதென்பது, இயற்கையிலே பல உயிர்களிடமும் காணப்படுகின்ற ஒரு மகத்தான சக்திதான் என்றாலும், மிகச்சிலர் தான் இந்த அற்புதமான சக்தியை வளர்க்கும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுகின்றார்கள். இதில் வெற்றியும் பெறுகின்றார்கள்.

எல்லா ஜீவராசிகளுமே தங்களுடைய காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்வதற்காக, இயற்கையென்னும் மகா சக்தியானது.

இப்படிப்பட்ட வசீகர காந்த சக்தியைத் தந்திருக்கிறது. மனித இனத்திலேகூட நவநாகரீகம் பெறாத காட்டுவாசிகளிடையே, இந்த அபாரமான காந்த சக்தியானது நிரம்பவே அமைந்திருக் கின்றதைக் காணலாம்.

காந்த சக்தியை அதிகப்படுத்துவது கண்ணின்மூலம் பிறரை வசீகரிக்கும் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதுதான். ஆனால் அது, தேவையானபோது மட்டுமே சக்தியுடையவர்களால் கையாளப்படுகிறது. பிற நேரங்களில் அவர்கள் அதை உள்ளே அடக்கி வைத்துக் காப்பாற்றி வருவார்கள்.

இந்த வசீகர காந்த சக்தியால் விலங்கினம் அடையும் பயன் எல்லாம் தம் இரையை எளிதாகப் பற்றுவதும், தம் எதிரிகளை வென்று தம்மைக் காத்துக் கொள்வதும்தான். வேறு ஆசைகளோ அபிலாஷைகளோ அவற்றுக்குக் கிடையாது. மனிதனைப் போலப் பேராசைகளிலே சிக்கி அவை திரிவதுமில்லை. ஆனால், ஆசை வசப்பட்ட மனிதனுக்கோ, இதன் உபயோகம் மேலும் பல வழிகளிலும் பயன்படும் சக்தியாக இருக்கின்றது.

டாக்டர்களும் மனோசக்தியும்

மனிதரில் பலருக்கு அரைகுறையான ஹிப்னடிச சக்தி யானது இயல்பாகவே அமைந்திருக்கிறது. அவர்கள் அதை அறியாமலிருக்கலாம். அல்லது அதை அறிந்தும் வெளிப்படுத்தும் சூழ்நிலைகள் உண்டாகாமலும் இருக்கலாம். புகழ் பெற்ற டாக்டர்கள் பலரிடம் இந்த அரைகுறையான வசீகர காந்தசக்தி இயல்பாகவே அமைந்திருக்கின்றது. மருத்துவத் தொழிலில் இது அவர்களுக்கு உதவியாக இருப்பதுடன், அவர்களிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு அவர்களிடம் நம்பிக்கையையும் தருகின்றது. தமக்கு நம்பிக்கையான டாக்டரிகளிடமே தொடர்ந்து பலர் செல்வதும், தமக்கு விரைவில் சுகம் கிடைக்கும் என்று உறுதியாக

நம்புவதும், இந்த டாக்டர்களிடமிருக்கும் வசீகர காந்தசக்தியின் விளைவுதான். இந்த அமைப்பு டாக்டர்களுக்கு ஒரு பெரிய அதிர்ஷ்டம் என்றுகூடச் சொல்லலாம்.

ஒரு டாக்டரின் அநுபவம்

"நான் எவரையும் ஹிப்னடிசத் துயிலில் இருக்கும்படி செய்ததே கிடையாது. ஆனால், அவர்களை அமைதிப்படுத்து வேன். அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டுவேன். அவர்களுடைய உடலுக்கும் மனத்துக்கும் நல்ல அமைதி உண்டாகச் செய்வேன்" என்று, ஒரு சிறந்த டாக்டர் தம் சிகிச்சை அநுபவத்தைக் கூறியுள்ளார்.

அரைகுறையான, இந்த ஹிப்னடிச சக்தியானது, இன்னும் பலருக்கு இருக்கிறது. இதைப் பெற்றிருக்கும் வக்கீல்கள் ஜூரி களையோ நீதிபதிகளையோ இதனால் கவர்ந்து விட முயன்றால், விபரீதமே உண்டாகும். இவர்களுக்குச் சாதகமாகவே கோர்ட் முடிவுகள் எல்லாம் போய்க்கொண்டிருக்கும். இவர்கள் எடுத்த கேசில் எல்லாம் வெற்றியே பெறும் ராசி படைத்த வக்கீல்களாக இருப்பார்கள்.

வியாபாரத் துறையில் இருப்பவர்கள் இந்த ஹிப்னடிச சக்தியால் தங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கையை மிகவும் எளிதாகவே பெற்று விடுகின்றார்கள்.

மதப்பிரசாரகர்களிடமும் இந்தவகையான ஹிப்னடிச சக்தி இருப்பதுண்டு. அவர்கள் பேச்சிலே கணக்கற்றோர் மயங்கி விடுவதும், அவர்கள் பேச்சுக்களைக் கேட்பதற்கு விருப்போடு செல்வதும் காணலாம். இதனால் ஒரு மனத்திருப்தியை அவர்கள் அனுபவிக்கிறார்கள்.

குரல் அதிர்வுகள்!

சிலருடைய பேச்சிலே, சில சமயங்களிலே, அவர்களையும் அறியாமலேயே நோயை நீக்கும் சக்திக் கதிர்கள் பாயும் குரலதிர்வுகள் எழுந்து வருவதுமுண்டு. இப்படிப்பட்டவர்கள் பலரால் கைவிடப்பட்ட பல நோயாளிகளைத் தங்களுடைய இந்தக் குரலதிர்வுகளாலேயே குணப்படுத்தி, 'அதிசய மனிதர்கள்' என்னும் செல்வாக்கையும் பெற்றுவிடுகின்றார்கள்.

மெல்லிய குரலிலே, நிதானமாக நிறுத்தி நிறுத்தி, ஒவ் வொரு சொல்லாகச் சொல்லிச் செய்யப்படும் பிரசங்கங்கள், அவற் றைக் கேட்பவர்களை உண்மையாகவே தூங்கிப் போகச் செய்து விடும் ஆற்றல் படைத்தவை. ஆனால் 'ஹிப்னடிசக் குரல்' என்பது, இப்படி எவரையும் தூங்கவைத்து விடாது. கேட்பவர்களுக்குப் பேசுபவரின் மீது அதிகமான அக்கறை ஏற்படும். கேட்பவரின் சிந்தனைத்திறன் சொந்தத்தன்மையை இழந்து பேசுபவரின் எண்ணங்களையே நெருக்கமாகப் பற்றிச் சுழலத் தொடங்கும். அவரின் பேச்சைத் தம் மனத்திலே நிரப்பிக் கொண்டு, தம் கருத்துக்களை அப்படியே வெளியே கொட்டிவிட்டு, இவர்கள் அங்கிருந்து திரும்பிவருவார்கள்.

அண்ணாவின் பேச்சு

பிரபல பேச்சாளர்களில் ஒருவராகத் திகழ்ந்த அறிஞர் அண்ணாவின் குரலிலே இந்த 'ஹிப்னடிசக்' குரலதிர்வை நாம் கேட்டிருக்கலாம். சற்று உன்னிப்பாகப் பார்த்தால், அவர் சொல்லும் சொல் ஒவ்வொன்றிலும் ஒருவகை உணர்வு இழைந்து வந்து நம்மைத் தொடுவதையும் உணரலாம். அவர் பேச்சு கேட்பவரின் உள்ளத்திலேயுள்ள சொந்த முடிவுகளை அறவே போக்கிவிட்டு, அண்ணாவின் கருத்துக்களை மட்டுமே முழுக்கமுழுக்க நிரப்பும்

அபூர்வமான சக்தி படைத்தது. இவ்வாறு மற்றும் சிலர் தம்மிட முள்ள வசீகர காந்த சக்தியை மிகத் திறமையாகவே பயன்படுத்தி வருகின்றார்கள்.

காந்தியடிகளின் பேச்சு

சில தலைவர்களின் உருக்கமான பேச்சைக் கேட்டவுடன், மக்கள் தம்மிடமுள்ள நகைகளையும் பொருளையும் அப்படி அப்படியே மெய்ம்மறந்து கொட்டிக் குவிப்பதையும் கண்டிருக் கின்றோம். காந்தியடிகளிடம் இப்படி வழங்கியவர்கள் பலர். அரசியலில் பெரும் பொறுப்பு வகிப்பவர்கள் இந்நாளில் திரட்டும் நிதிகளை இங்கே ஒப்பிடக் கூடாது. அதனால் தமக்குப் பின்னால் ஏதாவது நன்மை உண்டாகும் என்னும் நோக்கத்தாலேயே பலரும் தருகின்றனர்.

தாலாட்டுப் பாடல்

எப்படி இந்தக் குரலதிர்வுகளை உண்டாக்கினால் நன்மை தரும் என்பதை அறிந்துகொண்டால், இந்த சக்தியை மிகவும் எளி தாக வசப்படுத்திவிடலாம். தாயார் குழந்தையைத் தூங்கவைக்கும் போது பாடுகின்ற தாலாட்டுப்பாட்டிலேயுள்ள குரலதிர்வைக் கவனியுங்கள். அபூர்வமான சக்தியலைகள் அந்தக் குரலிலிருந்து இனிமையாக எழுந்து பரவிவருவதை உணர்வீர்கள்.

இதையொட்டியே, இன்னின்ன ராகங்களை இன்னின்ன சந்தர்ப்பத்தில் பாடவேண்டும் என்றும் அமைத்திருக்கின்றார்கள். ஒவ்வொரு இராக அலைகளும் ஒவ்வொரு வகையான உணர்வை ரசிகர்களின் உள்ளத்திலே எழுப்புவதை அறிந்து, அதைக் காலச் சூழல் எழுப்பும் உணர்வோடு பொருத்திச் செய்த விதியே இது.

ஆசிரியர்கள் மாணவரின் கவனத்தைத் தம்பால் இழுப்பதற்குக் கையாளும் குரல் ஒலியையும், பாதிரிகள் தம்மிடம்

வருபவரிடம் பேசும் குரலிலுள்ள வேறுபாட்டையும், வியாபாரிகளிடம் தோன்றும் குரலிலுள்ள நளினத்தையும் கவனியுங்கள். இவையெல்லாம் கேட்பவரைப் பேசுபவரிடம் பூரண நம்பிக்கை கொள்ளச் செய்கின்றன அல்லவா! இவை வசீகர காந்த சக்தியின் குரல் வழி அதிர்வுகளின் விளைவே!

காலவானி கண்டது!

கி. பி. 1950இல் கால்வானி என்னும் அறிவியல் மேதை நோயுற்றிருந்த தம் மனைவிக்காகச் சில தவளைகளைப் பிடித்துக் கொணர்ந்து சமைத்துக் கொண்டிருந்தார். வெந்துகொண்டிருந்த அந்தத் தவளைகளின் கால்களில் இரண்டு வேறுபட்ட உலோகங்களின் தொடர்பு ஏற்பட்டபோது, அந்தக் கால்கள் உயிருள்ளவைபோலவே துடிப்பதைக்கண்டு வியப்படைந்தார். அதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யவும் தொடங்கினார்.

கால்வானிக்குப் பின் அவர் உறவினரான பேராசிரியர் அல்டினி ஐரோப்பா முழுவதும் சென்று கால்வானியின் கருத்தை விளக்கிப் பேசிவந்தார். அல்டினி கசாப்புக் கடையிலிருந்து சில மாடுகளின் தலைகளைக் கொண்டு வந்து, அவற்றின் நாக்கு களையும் காதுகளையும் மாற்றி மாற்றி மெல்லிய கம்பிகளால் இணைத்து, ஒரு சிறு பேட்டரியையே செய்து காட்டி, மற்றவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தினார்.

''தசைகளின் சுருங்குதலும் விரிதலும் விலங்குகளின் உடலிலுள்ள மின்சக்தியின் இயக்கத்தால் நிகழ்கின்றன. நரம்பு களும் தசைக்கோளங்களும் இந்த மின்சக்தியைத் தேக்கிவைத்து வருகின்றன.''

''எல்லா விலங்குகளின் உடலிலும் மின்சக்தி இயல்பி லேயே விளங்கிவருகின்றது. அதனதன் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப,

அந்த சக்தியானது மூளையின் ஏவலுக்கு உட்பட்டதாய், நரம்பு களிலும் சதைக்கோளங்களிலும் தேங்கியிருக்கிறது. அங்கிருந்து உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அனுப்பப்படுகின்றது. காலை அசைக்கவேண்டும் என்றால், நரம்புகள் மூளையின் ஏவலைப் பெற்று, தசைகளின் உள்ளேயிருந்து கொஞ்சம் மின்சக்தியையும் பெற்றுக்கொண்டு, அந்தச் சக்தியைத் தம் மேற்புறத்திலே பரவ விட்டுச் சுருங்கியும் விரைந்தும் அந்தச் செயலைச் செய்து முடிக் கின்றன.''

இவ்வாறு அல்டினி தம் காந்த சக்திக் கோட்பாட்டை விளக்கினார்.

அடிப்படைச் சக்திகள்

மின்சக்தியும் காந்த சக்தியும் எல்லாப் பொருள்களிலுமே இருக்கின்றன. நாம் அறிந்திருப்பதைவிட அவற்றின் சக்திகள் அதிகமானவையாகவே இருக்கின்றன.

மனித உடலானது இந்த அடிப்படை சக்தியை உடைய தாகவே அமைந்திருக்கின்றது. இதன் ஆதிக்கத்திற்கு ஏற்பவே உடல் செயல்படுகின்றது என்றுகூடச் சொல்லலாம். மூளைதான் ஆத்மாவோடு தொடர்புடையது. அது உடலில் உள்ள நுட்பமான ('கண்டன்சர்') சக்தித்தேக்கி ஆகவும் விளங்கிவருகிறது. எந்த நேரத்திலும், உடலின் எந்தப் பகுதியையும் நொடிப்பொழுதில் சக்தியைப் பாய்ச்சிச் செயல்படச் செய்யும் திறமை பெற்றதாகவும் அமைந்திருக்கின்றது.

தூண்டுதல் பெறும்!

ஒருவனுடைய அடிப்படைக் காந்த சக்தியானது இன்னொரு வனுடைய காந்த சக்தி அதிர்வுகளின் தாக்குதலால் விரைவிலேயே தூண்டுதல் பெற்றுவிடுகின்றது. குரல் அதிர்வு, கண்பார்வை,

தொடுதல், மணம் என்பவற்றின் மூலமாக இந்த காந்தசக்தி ஒரு உடலிலிருந்து எதிர்ப்படும். அடுத்த உடலுக்கு மிகவும் விரை வாகவே பாய்ந்து செல்லுகின்றது; தொடர்பு கொள்ளுகின்றது.

சக்தியடைதலே அடிப்படை

வசீகர காந்த சக்தியின் அடிப்படையே ஒவ்வொருவரும் சக்தியடைதல் என்பதுதான். வாழ்வும் ஆற்றலும் இந்த காந்த சக்தியோடு சேர்ந்து வளர்ச்சி பெறுகின்றன. சோர்ந்தவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும், தாழ்ந்தவர்களை உயர்த்தவும் இந்த சக்தி பயன்படுகின்றது. காந்த சக்தியுடைய ஓர் ஆண் அல்லது பெண், ஒரே சமயத்தில் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு மன நிம்மதியையும் ஆத்ம சுகத்தையும் கொடுக்க முடியும். இவ்வாறு வசப்பட்டவர்கள் ஓரளவுக்கு அந்தச் சக்தியை நாளாவட்டத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாகத் தாமும் பெற்று வருகின்றனர். தொடர்பு அதிகமாக அதிக மாக இவர்கள் மனத்தாலும் நோக்கத்தாலும் வலிமைபெற்று உயர் வடைகின்றனர்.

காந்த சக்தியின் முதன்மை

காந்த சக்தியை எழுப்பாத வரை உடலுக்கு உயிரின் தோற்றம் இருப்பதில்லை. எல்லாப் பொருள்களும், ரசாயனப் பொருள்களும் சில நியதிகளுக்கு உட்பட்டுச் சேர்ந்திருக்கும் ஒரு நிலைதான். மனித உடலானது இப்படிப் பட்ட பதினான்கு வகையான நுண்பொருள்களின் கூட்டு அமைப்பால் உருவாகி யிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நுண்பொருளும் அணுக்களின் துகளைக் கொண்டிருக்கின்றது. அவை தாம் தோற்றுவிக்கும் காந்த சக்தியினாலேதான் உடலுக்கு வடிவமும், உடலின் உறுப்புகளுக்கு உரிய வடிவமும் கூட்டமைப்பும் ஏற்பட்டுள்ளன. உலகம் எப்படிச் சூரிய குடும்பத்திலே காந்த சக்தியில்லாமல் நிலை பெற்றிருக்க

முடியாதோ, அப்படியே இந்தக் கூட்டமைப்பாகிய உடலும் காந்தசக்தியில்லாமல் நிலைத்திருக்க முடியாது. இந்தச் சக்தியில்லா விட்டால் உடல் என்று சொல்லப்படுவது நுண்துகள்களின் ஒரு விகாரமான கூட்டுக் குவியலாகத்தான் போய்விடும்.

உடலும் காந்த சக்தியும்

உடலின் ஒவ்வொரு அணுவும் இப்படிச் சக்தியால் நிரம்பி யிருக்கிறது. இந்த அணுச்சேர்க்கையால் உருவாகியுள்ள உடலும் சக்திகளால் நிரம்பியிருக்கிறது. இரத்தம், தசைநார்கள், சுரப்பிகள், இரத்தக் குழாய்கள், இதயம், நரம்புகள், நுரையீரல்கள், மூளை, எலும்பு, மற்றும் எல்லாவிடங்களிலும் இந்தச் சக்தியணுக்களின் தொடர்ந்த இயக்கம் நடைபெற்றுக்கொண்டேயிருக்கிறது.

ஒரு சக்தியானது தனித்திருப்பதற்கும், பலவகையான சக்திகள் ஒன்றுகூடிச் செயலாற்றுவதற்கும் பெரும் அளவில் வேறுபாடு உண்டு. உயிரணு ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை இயக்கும் பகுதி கருப்பாக அதன் ஒரு புறத்திலே தோன்றும். இதுதான் அறிவோடு அந்த உயிரணுவை இயக்குகின்றது. இங்கே தான் அந்த உயிரணுவின் வருங்காலமே அடங்கியிருக்கிறது. அதை ஒரு மனித ஜீவனின் உயிரணு என்று வைத்துக்கொள் வோம். அதனிடத்தில் கோடி கோடியான உயிரணுக்களைத் தோற்றுவிக்கும் மகா ஞானமானது சக்தியானது அடங்கி இருக்கிறது. அந்த உயிரணுவிலே அடங்கியிருக்கும் ஞான உணர்வானது ஒரு குழந்தையின் உடலையும் மனத்தையும் தோற்றுவிக்கின்றது. அந்தக் குழந்தையின் வருக்கால ரகசியம் எல்லாவற்றையுமே அந்த அணுவிற்குள் அது அடக்கி வைத்திருக்கின்றது.

மனித உடலானது அந்த முதல் உயிரணுவின் எண்ணற்ற பிரதிபிம்பங்களைக் கொண்டிருக்கின்றது. முதல் 'அணுவே

ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் உருவையும் பணியையும் வகுத்து நியமிக்கின்றது. இவ்வாறு அறிவைப் பகுத்துக்கொண்டு, ஒன்றே பலவாகப் பரிணமித்து, எல்லா உடற்கூறுகளும் உண்டாகித் தொழில் செய்து, ஒருமித்த உடலாகவும் உருவாகிவிடுகின்றது.

தாவரமும் விலங்கும்

ஒவ்வோர் அணுவும் அதனுள்ளேயே அளவுகடந்த இயற்கைச் சக்தியை, அதனுடைய காந்த சக்தியின் காரணமாகப் பெற்றிருக்கின்றது. தாவர உலகில் இந்தக் காந்த சக்தி பிரிந்து தனிப்பட்டுச் செயல்படுகின்றது. இதனால் ஒருமித்த சக்தி தாவரத்தி லிருந்து வெளியாவதில்லை. ஆனாலும், தாவரங்களில் இருந்து தனிப்பட்ட பகுதிச் சக்திகளை அவற்றோடு தொடர்பு கொள்வோர் அடைகின்றனர்.

மனித உடலில் இந்தச் சக்திகள் ஒரு மத்திய சேமிப்பு நிலை யத்திலே ஒன்றுபட்டிருக்கின்றது. மனிதனைத் தவிர பிறஜீவன் களில் இது மின்சக்திபோல இயங்குகின்றதே தவிர காந்தசக்தியாக இயங்குவதில்லை. மனிதரிலும் பலரிடத்தில் இந்த மின்சக்தியைக் காணலாம்; காந்த சக்தியைக் காணவியலாது.

கூட்டு நிலையில் சக்தி

பகுத்து இயங்கும் ஜீவ அணுக்களின் சக்தியை ஒரு கூட்டு நிலைக்கு கொணரும்போது, அது விலங்கினத்தின் மூளையா கின்றது. பகுத்து விளங்கும் அணுகாந்த சக்தியானது ஒரு கூட்டு நிலையைப் பெறும்போது, உயிரின் ஜீவகாந்த சக்தியாகின்றது.

தனி மனித காந்த சக்தி என்பது, இந்த இரண்டுவகைச் சக்திகளும் ஒன்றுகலந்த கூட்டுச் சக்தியே. இந்த ஒன்று கலந்த நிலை உருவாகாததனால் பலரிடம் இருக்கும் இயல்பான சக்திகள் அவர்களுக்குப் பயன்படாமலே போய்விடுகின்றன.

அடிப்படையிலே ஒவ்வொருவரிடமும் ஓரளவுக்குக் காந்த சக்தி இருக்கிறது. பறவையின் குஞ்சானது முட்டைக்குள்ளே ஒடுங்கியிருப்பது போலவே இந்த காந்தசக்தியும் ஒடுங்கிக் கிடக்கிறது. முட்டையை உடைத்ததும், பறவை வெளிவருவது போலத் தடையைப் போக்கி உயிர்ச்சக்தியையும் வெளிக்கொணர வேண்டும். இதற்கு இரண்டு வழிகள் சொல்லப்படுகின்றன.

இரண்டு வழிமுறைகள்

உடலிலுள்ள சக்திகளை முறையான பயிற்சிகள் மூலமாகத் தூண்டுதல்பெறச் செய்துகொள்வது ஒருமுறை. ஆரம்பக் கட்டத் திலே இது செயற்கைமுறை போலத் தோன்றலாம். ஆனால், பயிற்சிகள் வாழ்க்கையின் நியதிகளாக, நடைமுறைகளாகப் படிந்து விட்டதும், அவை இயற்கையான சக்திகளைத் தரவே செய்கின்றன.

முட்டையை உடைத்துக் குஞ்சை விடுவிப்பது போன்றது இரண்டாவது முறை. உயிரியக்கத்தைத் தடைப்படுத்தும் உடற் கூறுகளைத் தகர்த்துவிட்டு ஒடுங்கிக்கிடக்கும் உயிரின் சக்தியை வெளிப்படச் செய்வதே இந்த முறை. இப்போது இயற்கை மேலோங்கிவிடுகின்றது. தனிமனித காந்த சக்தியானது உண்மை யிலேயே ஒரு சிறந்த பரிசாக வந்து அமைந்து விடுகின்றது. இந்த இருவிதமான மரபுகளின் வேறுபாட்டை அனைவரும் அறிய வேண்டும்.

சக்தி படைத்தவர்கள்

சில மனிதர்கள் அவர்களுடைய முறையான வாழ்க்கைப் பழக்கங்களால் இந்தச் சக்தியை மெல்லமெல்ல அடைந்து தம் அன்றாட வாழ்விலும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். எவ்விதமான அறிவுரைகளும் பயிற்சிகளும் இல்லாமலே இந்தக் காந்தசக்தி சிலருக்கு அதிர்ஷ்டவசமாகக் கிடைத்துவிடுவதும் உண்டு.

இவர்களே வாழ்க்கையிலும், தாம் ஈடுபட்ட சில முயற்சிகளிலும் வெற்றிபெற்ற திறமையாளர்கள். இவர்கள் தங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை முறையாகப் பேணிவருவர். கொஞ்சமும் அவற்றிலிருந்து இவர்கள் விலகிப் போவதில்லை.

இவர்கள் எப்போதும் உற்சாகமாகவே இருப்பார்கள். அமைதியாகவும், அடக்கமாகவுமே காணப்படுவார்கள். உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் பேசவோ செய்யவோ மாட்டார்கள். எவ்வளவு அதிக மான உணர்ச்சித் தூண்டுதல் உண்டானாலும், தம் மனத்தைச் சம நிலையிலேயே வைத்திருப்பார்கள். இவர்களுடைய கன்னங் களின் மேற்பகுதியிலே ஒருவகையான பூரித்த வடிவ அமைப்பு இருக்கலாம். இது இவர்களின் கண்களுக்கு அதிகமான கவர்ச்சிச் சக்தியைத் தருகின்றது.

தெய்வீக ஜீவன்!

சில சமயங்களில் இவர்களைப் பார்க்கும்போது தெய்வீக மான ஜீவன் என்றுகூட நினைக்கத் தோன்றும். மறுசமயம் முரட்டுப் பலம்பெற்ற ஜீவனாகவும் எண்ணத்தோன்றும். எந்த நிலையிலும் இவர்களுடைய ஒவ்வோர் அசைவின் அணுக்கூறிலும் ஜீவத் துடிப்பு மேலோங்கிப் பளிச்சிடும். இவர்கள் குரலில் எப்போதுமே ஒரு வசீகர அதிர்வு பிறந்து நாற்புறமும் பரவியபடியே இருக்கும்.

குரல் பயிற்சி

மனிதனின் குரல் வசீகரமானது முறையான பழக்கத்தாலும் தொடர்ந்த பயிற்சியாலும் உருவாக்கப்படுவதுதான். இனிய கவர்ச்சியான குரலுடையவர்கள் எளிதாகப் பலரையும் வசீகரித்து வருகின்றார்கள். சிலர் தாங்கள் பின்பற்றும் பெரியவருடைய குரல்களைக்கூட அப்படியே பின்பற்றுவதும் உண்டு. குரல் வசீகரம்

திட்டவட்டமான பயிற்சிகளால் கட்டாயம் அடையக்கூடியது. பயிற்சியைத் தொடங்கிய கொஞ்ச காலத்திற்குள்ளாகவே, இந்த வகையிலே நல்ல முன்னேற்றத்தைப் பயில்பவர்கள் காணலாம்.

அதிகப்படுத்தும் பயிற்சிகள்!

காந்த சக்தி படைத்தவர்களோடு நெருங்கிப் பழகும் போது, அவர்களுடைய அசைவுகளைக் கூர்ந்து கவனிக்க நேரலாம். அந்த அசைவுகளை நாமும் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் உண்டாகலாம். அந்த ஆர்வம் அதே அசைவுகளைச் செய்வதற்கு நம்மையும் தூண்டும். இப்படிப்பழக்க வாசனையால் காந்த சக்தியை அடைகின்றவர்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு முறையான பாடத்திட்டம் எதுவும் வேண்டியதில்லை. கவனித்துப் பின்பற்றுவதன் வாயிலாகவே, சக்தி படைத்தவர்களின் கூட்டுறவி னாலேயே, இவர்கள் தம் சக்திகளை நாளுக்குநாள் தாமே அதிகப் படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர்.

பொதுவாக,

1. சரியான தோற்றமும் பழக்க வழக்கமும்,
2. நரம்புகளின் தசைகளிலே அமைதியையும், வலிமை யையும் காத்து வைப்பதும்,
3. பெரிதான நரம்புத்துடிப்புகளை முழுக்கவும் அடக்கிக் காப்பாற்றி வைப்பது,
4. கன்னத்தின் மேற்பகுதி அமைப்பும், அதனால் அமையும் கண்களின் காந்த சக்திப் பெருக்கமும்,
5. கம்பீரமான வாழ்க்கையும்,
6. வசீகரிக்கும் குரலும்,

என்னும் இவை எல்லாமே வசிய சக்திகளை அதிகப்படுத்து கின்றன. இவை வசிய சக்தி படைத்தவர்களிடம் நாம் கண்ட தன்மைகள். இவர்கள் இயற்கையின் பரிசாகக் காந்த சக்தியைப் பெற்றவர்களாக விளங்கிப் புகழும் வெற்றியும் வாழ்விலே பெற்று உயர்ந்தவர்கள்.

மன வளர்ச்சி

இப்படி வெற்றிபெற்றவர்கள் சிறந்த மனவளர்ச்சியும் மனவலிமையும் உடையவர்களாகவும் இருந்திருக்கின்றார்கள். மனவளர்ச்சிக்கும் மனவலிமைக்கும் காந்தசக்திக்கு தொடர்பு இல்லாமலில்லை. காந்த சக்தியே இதற்கு உதவுகின்றது. மன வளர்ச்சியும் காந்த சக்தியை முறையாகப் பயன்படுத்தத் துணை செய்கின்றது. பண்பட்ட மனவளர்ச்சி இல்லாத ஒருவனிடம் காந்த சக்திப் பெருக்கம் இருப்பதும் பயனற்றது. ஓட்டத் தெரியாதவன் இடம் விரைவாகப் போகும் வாகனம் இருந்தால், பயனைவிட ஆபத்தே அதிகம் அல்லவா. அவ்வாறே, மன வளர்ச்சியற்ற காந்த சக்திப்பெருக்கமும் முடிவில் பயனில்லாமல் போகும்.

அடிப்படையான காந்த சக்திகள், மூளையிலும், மற்றும் உறுப்புகளிலும் ஒருமித்துச் சேர்த்து வைக்கப்படாமல் பலரால் வீணடிக்கப்படுவது ஏன்? எந்தத் தடைகளும் குறைகளும் இதற்குக் காரணமாகின்றன? இவற்றை எப்படிப் போக்கிச் சக்தியைச் சேமிப்பது? இவற்றை நாம் முதலில் அறிந்துகொள்ள முயலவேண்டும்.

காத்துப் பேண வேண்டும்!

வசீகர காந்த சக்தி என்பது இயற்கையிலிருந்து இயற்கை யின் பரிசாகக் கிடைப்பதுதான். எல்லாருக்கும் கிடைப்பதுதான்.

கிடைத்ததற்கு அருமையான செல்வம் இந்தச் சக்தி. இந்தச் சக்தி தான் உலக சமுதாயத்திலே நாமும் ஒன்றிக் கலந்து குடும்பமும் சமுதாய உறுப்புமாக வாழ்வதற்கு உதவுகின்றது.

'புதையல் எடுத்த தனத்தைப்போல' இதைப் போற்றி வளர்க்கவேண்டும். செல்வமும் செல்வாக்கும் புகழும் எல்லாம் இதனால்தான், இந்த வசீகர சக்தியால்தான் வருகின்றன. இதை நாம் உறுதியோடு நினைவிலே கொள்ளவும் வேண்டும்; போற்றிக் காக்கவும் வேண்டும்.

6. வசீகர சக்தி

சக்தியும் விரயமும்

'ஜீவ காந்த சக்தி' என்னும் பேராற்றலானது, மனித குலத்திலே பிறந்துள்ள ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் அவரவர் பிறவியிலேயே இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கின்றது என்றோம். வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளிலும் இந்த மகத்தான சக்திதான் அனைவரையும் இயக்கி நடத்திச் செல்லுகின்றது; ஊக்கத்தைத் தருவதும், உற்சாகத்தை அளிப்பதும், வெற்றியை தருவதும் இந்த ஜீவசக்திதான் என்றோம்.

உள்ளே ஒடுங்கிக்கிடக்கின்ற இந்தச் சக்தியை விழிப் படையச் செய்து வளர்த்து, பயனுள்ள பலகாரியங்களுக்கும் பயன் படுத்தலாம்; பயனற்ற காரியங்களில் செலவிட்டுப் பின்னே வருத்தப்பட்டுக் கொண்டு வாடி இருக்கலாம். இந்த விசித்திரமான இருவகை உரிமைகளும் நமக்கு இருக்கின்றன.

எண்ணத்தின் விளைவு!

காட்டிற்குள் ஒருவன் போய்க்கொண்டிருந்தான். பசியும் தாகமும் அவனை வாட்டி வதைத்தன. சோர்வு அவனைக் கௌவிக் கொண்டது. அவன் ஒரு பசுமையான மரத்தின் நிழலில் சென்று, தரையிலே படுத்துக்கொண்டு, வானத்தையே அண்ணாந்து பார்த்தான். அவன் மனம் சிந்தனையிலே சுழன்றது. 'இந்த

நேரத்திலே வாய்க்கு ருசியான சாப்பாடு மட்டும் கிடைத்தால் எவ்வளவு நிம்மதியாக இருக்கும்?' என்று வாய்விட்டுச் சொன்னான். அடுத்த நொடியே அவனுக்கு முன்பாகச் சுவையான உணவு வகைகளும், பருகுவதற்குப் பழரசங்களும் வந்தன. பசிவேகத்தில் அவை எப்படி வந்ததென்று நினைக்காமல், வயிறார உண்டு களித்தான். உண்ட மயக்கம் கண்களைச் சுழற்றியது. 'இப்படியே, படுத்துத் தூங்கக் கட்டிலும் மெத்தையும் தலையணைகளும் இருந்தால், எவ்வளவு சுகமாக இருக்கும்?' என்று சொன்னான். அடுத்த நொடியே, அவன் மலர் விரித்த அருமையான பஞ்சணையிலே ஆனந்தமாகப் படுத்துக் கிடந்தான். அவனுக்கு ஒரே வியப்பு! இங்கே ஆசைப்பட்டதெல்லாம் கிடைக்கின்றதே! அவன் ஆசைகளும் சிறகடித்துப் பறந்தன. 'அழகான ஓர் இளம் பெண் பக்கத்திலிருந்து விசிறி உபசரிக்க ஓர் இளம் பெண் கால்களைப் பிடித்துவிட, ஓர் இளம் பெண் இனிய பாடலை இனிதாக வீணையின் இசையோடு பாடினால், ஆகா! அதுவல்லவா சயன சுகம்!' என்று சொன்னான். அடுத்த நொடியே அவன் நினைத்தவை எல்லாம் அப்படி அப்படியே வந்தன. அவன் ஆசைகளும் வளர்ந்தன. 'கற்பக விருட்சம் இதுதான் போலும்!' என்று அவன் உற்சாகத்தோடு அதைத் தொழுதான். அந்த மரத்தைப் பார்த்துப் பூரிப்பு அடைந்தான். திடீரென்று அவனுடைய மனம் திசைமாறத் தொடங்கியது. 'இதுவோ காடாயிற்றே! பயங்கரமான புலி வந்து நம்மை அடித்துக் கொன்றுவிட்டால் நாம் செத்துப் போவோமே' என்று நடுக்கத்துடன் பிதற்றினான். அடுத்த நொடியிலே ஒரு பெரிய புலி பாய்ந்து வந்து அவனை அடித்துக் கொன்றுவிட்டது. 'பேராசை கூடாது' என்பதை விளக்கப் பெரியவர்கள், இப்படியொரு சுவையான கதையைச் சொல்வார்கள்.

கற்பக விருட்சம்

ஜீவகாந்த சக்தியைப் பொறுத்தவரையில், அதுவும் இந்தக் கற்பக விருட்சத்தைப் போன்றதுதான். மனவுறுதியோடு தொடர்ந்து நினைக்கும் எல்லாவற்றையுமே அது நமக்குத் தரும். நல்லதையே நினைத்தால் நன்மைகள் கிடைக்கும். தீயதை நினைத்தால் தீமைகள் வரும். இது உறுதி. இதனால், இந்த அபூர்வசக்தியை நேரான வழியில் செலவிட்டே, நாம் நன்மையடைய வேண்டும். இதுவே, நம் ஆசையாகவும் முடிவாகவும் வழக்கமாகவும் இருந்தாக வேண்டும்.

என்றும் வற்றாதது

நம்முடைய உடலும், உடலுறுப்புக்களை இயக்கும் மத்திய செயற்கேந்திரமான மூளையும், மிகமிக நுண்ணிய உயிரணுக்களின் சேர்க்கையால் உண்டானவை என்பதை முன்பே அறிந்திருக்கிறோம். இப்படி நுண்ணிய உயிர் அணுக்களின் சேர்க்கையாக மனிதவுடல் அமைந்திருக்கும் வரையிலும், ஒவ்வோர் அணுக்கூறும் பரமசக்தியூற்றாக விளங்கிச் செயலாற்றி வரும் வரையிலும், நம்மிடம் இயற்கையான ஜீவகாந்த சக்தியும் தொடர்ந்து இருந்தே வரும். இந்தக் காந்த சக்தியை வலுவாக்குவதும், வாழ்வின் வெற்றிக்குத் துணையாக்கிக் கொள்வதும், நம்மால் இயலக் கூடியதுதான்.

மூன்று வகையினர்

பொதுவாக, மனிதரை மூன்று வகையினராக வகைப் படுத்தலாம். வசீகரமானவர் ஒருவகையினர். சாதாரணமானவர்கள் இரண்டாவது வகையினர். வெறுப்பைத் தூண்டுபவர்கள் மூன்றாவது வகையினர். இப்பாகுபாடுகளுக்கேற்பவே அவர்கள் பழக்கவழக்கங்களும் விளங்கும்; அவர்களிடமிருக்கும்

சக்திப்பிரவாகமும் விளங்கும்; அவர்கள் தோற்றம் நடை உடை பாவனைகளும் பேச்சும் காணப்படும்.

வசீகரமானவர்கள்

முதல் வகையினர் வசீகரமானவர்கள். இவர்கள், தம் பார்வையாலும் பேச்சாலும் செயலாலும் தம்மோடு வாழும் பலரையும் எளிதாகக் கவர்ந்து தம்மோடு நட்பாக்கிக்கொள்ளும் வசீகரம் படைத்தவர்கள். இதனால், எந்த இடத்திலும் எப்போதும் இவர்களைப் பலர் சூழ்ந்து இருப்பார்கள். இவர்களுடைய பேச்சிலே இழைந்தோடுகின்ற இனிமையான உருக்கமும், இவர்கள் பிறரை அணுகும் வசீகரமான தன்மையும், பிறரோடு சேர்ந்து செயல்களை முடிக்கும் இவர்களின் ஒத்துழைப்பு மனோபாவமும், இந்த வசீகரத் தன்மையைப் பிரதிபலிக்கும். தம் குடும்ப வாழ்க்கையிலும் இவர்கள் எப்போதும் குதூகலமாகவும் வளமாகவும் நிம்மதியாகவும் காணப்படுவார்கள்.

வசீகர காந்தசக்தி என்பது அழகழகான ஆடம்பர உடைகளினாலோ, பளபளவென மினுக்கும் கவர்ச்சிப் புனைவுகளினாலோ, இனிக்கப் பேசுகின்ற சாதுரியத்தினாலோ வந்துவிடாது.

வசீகர சக்தி என்பது பகட்டும், உள்ளே ஒன்றை மறைத்துக் கொண்டு வெளியே கேட்பவர்க்கு இனிக்கப்பேசும் கபடப் பேச்சும் அன்று. அது நேர்மையும் நல்ல பழக்கவழக்கமும் பண்பும் அமைந்த ஒருவரிடமிருந்துதான் வெளிப்படும். இப்படிப்பட்ட சக்தியைப் பெற்றிருப்பவர்கள் ஆயிரத்துக்கு ஒருவராகவே இருப்பார்கள். 'உள்ளத்தில் ஒளியிருந்தால்தான் வாக்கினிலே ஒளி உண்டாகும்' என்பது மகாகவி பாரதியார் வாக்கு. உள்ளத்திலே ஒளியை உண்டாக்கிக் கொண்டவர்களே வசீகரசக்தி பெற்றவர்களும் ஆவர்.

வெறுப்பைத் தருவோர்!

வெறுப்பைத் தூண்டுகிறவர்கள் என்னும் மூன்றாவது வகையினர் மேற்சொன்னவற்றிற்கு முற்றிலும் மாறுபட்டவர்கள். அவர்களைப் பார்க்கவே யாருக்கும் பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் பேச்சும் பழக்கவழக்கங்களும் எல்லாருக்கும் வெறுப்பைத் தருகின்றன. பத்துப்பேரில் நான்குபேர் இந்த வகையைச் சார்ந்தவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். காரணமில்லாமல்கூட அக்கம்பக்கத்திலே இருப்பவர்களின் வெறுப்பைச் சம்பாதித்துக் கொள்வார்கள். இவர்கள் தங்களிடம் அமைந்திருக்கும் இயல்பான சக்தியைத் தவறாகப் பயன்படுத்துகிறவர்கள்; வசீகர சக்தி இல்லாதவர்கள்; மறுதலைச் சக்தி படைத்தவர்கள்; பிறரைவிடத் தங்களைப் பெரிதாக நினைக்கும் செருக்கினர் என்றுதான் கொள்ளவேண்டும்.

சாதாரணமானவர்கள்

சாதாரணமானவர்கள் மேலே சொல்லிய இரண்டிலுமே சேராதவர்கள். இவர்களை நடுத்தரமானவர்கள் என்றும் சொல்லலாம். 100 க்கு 50 பேரை இந்த நிலையிலே பார்க்கலாம். இவர்களிலே பலர் செல்வர்களாகக் கூட இருக்கலாம். இவர்களில் சிலர் பொருளாதாரார வசதியிலும் நடுத்தர வர்க்கத்தினராகவே இருப்பார்கள். சமுதாயத்தில் இவர்கள்தான் அதிகமானவர்கள்; முதன்மையானவர்கள். இவர்கள் சிலசமயங்களில் தம்மையும் அறியாமலே தேவைப்படும் போது தம் வசீகரசக்தியைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள். அதனால், இவர்களை முதல் நிலையிலேயும் சேர்த்துவிட முடியாது. ஏதோ விசேஷகாலங்களில் பட்டுப்புடவையும் நகையும் அணிந்து வருகிறவர்கள் எத்தனையோ பேர் இல்லையா! அப்படித்தான் இவர்களும். சிலசில சந்தர்ப்பங்களில் வசீகரசக்தியுடைவர்களாக நடந்து கொள்வார்கள். மற்றநேரங்களில் மிகச்சாதாரணமாகவே காட்சி தருவார்கள். இவர்களிடம்

உண்மையான வசீகர சக்தியானது இருந்தாலும், அது நிரந்தரமாக எழுப்பெற்றிருப்பதில்லை. சில சந்தர்ப்பங்களிலே திடீரென்று தோன்றி, அப்புறம் உள்ளே ஒடுங்கி மறைந்துவிடும்.

உண்மையான வசீகர காந்த சக்தியானது ஒவ்வொருவரிடமும் வலுவாக அமையவேண்டும். அவர்களோடு அது சதா சர்வகாலமும் இணைபிரியாமலிருந்து வரவும் வேண்டும். அவர்களின் உயிரோடும் உடலோடும் இரண்டறக் கலந்து அவர்கள் வாழ்வின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் பூரணமாகப் பரிணமிக்கவும் வேண்டும்.

மாற்று இயல்புகள்

காந்த சக்திக்குப் பதிலாகத் தம்முடைய வசீகரத்திற்கு எவ்வளவோ அழகு சாதனங்களைச் சிலர் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஏதோ தங்களிடம் ஒரு குறை இருப்பதாக இவர்கள் நினைப்பதே, இந்த மாதிரியான மாற்று இயல்புகளை அதிகம் பயன்படுத்துவதற்குக் காரணமாகும். ஆடையணிகளின் அலங்காரத்தை விரும்புவதற்குக் காரணமாகும். ஆனால் இப்படி ஒரு மாற்றியல்பைத் தாம் பயன்படுத்துவது எதனால் என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது.

இவர்கள் யாரைப் பார்த்தாலும் உதடுவிரியப் புன்னகை செய்கின்றார்கள். அன்புகாட்டித் தேன் ஒழுகப் பேசுகிறார்கள். திருப்தியளிக்கும்படியாக நடந்து கொள்ளுகின்றார்கள். இதனால், தங்கள் குறிக்கோளை எளிதாக நிறைவேற்ற முடியும் என்பது இவர்களின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை. இவர்களை யாரும் பாராட்டமாட்டார்கள்; பகல்வேடதாரிகள், பகட்டுக்காரர்கள், சுய நலமிகள் என்று நினைத்து ஒதுங்கியே போவார்கள்.

வாய்ப்பேச்சு வீரர்கள்

இவர்களைப் பேச்சில்மட்டுமே முன்னேற்றம் காட்டுகின்ற வாய்ப்பேச்சு விற்பன்னர்கள் எனலாம். இவர்கள் வாடிக்கையாளர் களை வாய்குளிரப் புகழ்ந்தாலும் சரி, எவ்வளவு இனிமையாகப் பேசினாலும் சரி, இவர்கள் பேச்சு பலனைத் தராமலே போய் விடும். ஆனால், இவ்வளவு சாதுரியம் வெளிப்படுத்தாத மற்றொருவன், ஏதோ ஒரு அபூர்வ சக்தியால் தன் விற்பனையைப் பெருக்கிகொண்டு போவதையும், எளிதாக வாடிக்கையாளர்களை வசப்படுத்துவதையும் இவர்களே காண்பார்கள். வாடிக்கை யாளர்களைப் போய்ச் சந்தித்து விற்பனையைப் பெருக்கும் விற்பனையாளர் பிரநிதிகளிடம் ஒருவகையான பேச்சுப் பாணி இருக்கிறது; கடிதம் எழுதும் பாணியும் இருக்கிறது. ஆனாலும், பல சமயங்களில் எதிர்பார்த்த விற்பனைப் பெருக்கம் மட்டும் அவர்களில் பலருக்கும் உண்டாகாதது எதனால்?

பேச்சும் கருத்தும் மட்டும் விற்பனையைப் பெருக்குவ தில்லை; அப்பொருளை எப்படியும் வாங்கியாக வேண்டும் என் கின்ற உணர்ச்சி வேகத்தை வாடிக்கையாளரிடம் எழுப்ப வேண்டும். பேச்சும் கருத்துகளும் பழகும்விதமும் வாடிக்கை யாளர்கள் மனத்தை ஊடுருவிச் சென்று வசீகரிக்கும் காந்த சக்தி உடையவராக அமையவேண்டும். இப்படி இருப்பவர்கள் மட்டுமே எல்லாவகைகளிலும், எல்லா நிலைகளிலும், எல்லா சமயங்களிலும் வெற்றி பெறுகின்றார்கள்!

காதலில் வசீகர சக்தி

காதலிலே இந்தக் கவர்ச்சியின் அம்சம் மிகவும் முதன்மையானதாகும். ஒருவரை அடைய விரும்பி, எவ்வளவோ வகைகளில் அவரைக் கவர்ச்சிக்க முயன்றும் முடியாமல் பலர்

புலம்புவதை நாம் உலகிலே காணாமலில்லை. அடிக்கடி சந்திப்பதும், ஆசை துளிர்க்கப் பேசுவதும், பூசியும் புனைந்தும் அலங்காரத்தால் மினுக்குவதும் எப்போதுமே எதிர்மாறான விளைவுகளைத் தந்துவிடுவதும் உண்டு. குறைந்த சந்திப்புகள் சில சமயங்களில் நிறைந்த பலனைத் தருவதும் உண்டு. தன் மகளை, அவளை மணக்க விரும்பிய வாலிபனுக்குத் தரத் தகப்பனாருக்கும் கொஞ்சமும் விருப்பமில்லை. அவர் என்ன செய்தார் தெரியுமா? அந்த வாலிபனைத் தங்கள் வீட்டோடு வந்து சில நாட்கள் தங்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்தார். தம் மகளும், அந்த வாலிபனும் அடிக்கடி சந்திக்கவும், ஒருவரை ஒருவர் அருகாமையிலிருந்து கவனிக்கவும் வேண்டிய வசதிகளை உருவாக்கினார். ஒரு மாதத்தில், அந்தப் பெண்ணின் மனம் அடியோடு மாறிவிட்டது. 'இவரை மணந்து கொள்ளாமல் தப்பினோமே?' முட்டாள்தனமான முடிவிலிருந்து தப்பினோம்' என்று இருவருமே மன நிம்மதியோடு பிரிந்து விட்டனர். திடீர்க் காதலர்களை இவ்வாறு எல்லைகடவாமல் நெருங்கிப் பழகவிட்டால் போதும்! மயக்கம் நீங்கிப் பலருடைய புத்திகள் தெளிவடைந்துவிடும்.

போலிக் கவர்ச்சி

'கவர்ச்சி'என்று நினைக்கும் சில வெளித்தோற்ற மன மயக்கங்களே பலரைத் திருமண உறவிலே விரைவாகப் பிணைத்து விடுவதையும், பின்னர் அந்தத் தம்பதிகளின் வாழ்க்கை மகா வேதனையாக மாறிவிடுவதையும், உலகிலே கண்டிருக்கின்றோம். இப்படிப்பட்ட மயக்க, உணர்ச்சிகளை அறவே அகற்றுவது மிகவும் கடினமானாலும், அறிவிலே தெளிவிருந்தால், அதுவும் சாத்தியமானதாகவே விளங்கும். உண்மை இயல்புகளை உணர முடியாமல் மூடிமறைக்கும் இத்தகைய போலிக் கவர்ச்சிகள் மிகவும் ஆபத்தானவை.

அதேசமயம், இருவரின் ஜீவகாந்த சக்தியும் ஒன்றுபட்டுப் போய், அவர்கள் ஒருவரையொருவர் காதலித்தனர். என்றால், அவர்கள் எந்த நிலையிலும் வேதனைப்படவும் மாட்டார்கள், பிரிந்து போகவும் நினைக்க மாட்டார்கள்.

வசீகர காந்த சக்தி என்பது ஒவ்வொருவரிடமும் இயல் பாகவே இருப்பதுதான். நூற்றுக்கு நூறு இது உண்மையானது. நூற்றுக்கு நூறு இது நிலையானது. இதை விழித்தெழச் செய்து விட்டால், இது ஒருவன் வாழ்நாள் முழுவதிலும் அவனுக்கு உற்ற துணையாக இருந்து வரும்.

வசீகர காந்தசக்திக்குப் பதிலாக மேற்கொள்ளும் மாற்று வசீகர முறைகள், அதாவது ஒப்பனைகள் ஆடம்பரங்கள் எல்லாமே நிலையற்றவை; செயற்கையானவை; மாறி விடுபவை; முடிவிலே வெறுப்பையே தருபவை.

போலியும் உண்மையும்

உண்மையான வசீகர காந்த சக்தியை அடையும் முயற்சிக்கு குறுக்கே, இந்த மாற்று முறைகளே தடைகளாக இருக்கின்றன. இவற்றை அகற்றினால்தான் உண்மையான வசீகர காந்த சக்தியை அடையமுடியும்.

உங்களிடம் வசீகர காந்த சக்தி குறைவாக இருந்தால், இப் படிப்பட்ட போலியான சில மரபுகள் உங்களையும் பற்றிக் கொண்டுவிடும். தேர்தல் காலத்திலே, போட்டியில் நிற்கும் ஒவ் வொரு வேட்பாளரும், எவ்வளவு பாசத்தோடு நம்மை வணங்கி நம் நலத்தையும், நம் குடும்ப நலத்தையும் விசாரிக்கின்றார்கள்! தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பின்னர், எவ்வளவு எளிதாக அடியோடு மாறி மறந்து விடுகின்றார்கள். இதுதான் பிறரைக் கவர்ச்சிக்கக் கையாளும் போலியான கவர்ச்சித் திரை! இது நெடுநாள் நிலைக்காது.

இரண்டு வசீகர சக்திகள்

எல்லாப் பொருள்களுமே பூமியிலிருந்துதான் தோன்று கின்றன. மேல் நோக்கியே வளர்கின்றன. எவ்வளவு பெரிய மாளிகையானாலும், அதனைத் தாங்கும் அஸ்திவாரம் பூமியின் உள்ளேதான் பரவியிருக்கிறது. மரத்தின் கதையும் இதுதான். தன்னிடம் எல்லாவற்றையும் இழுத்துக்கொள்ளும் சக்தி பூமிக்கு இருக்கிறது. இப்படியே பூமியிலுள்ள எல்லாவற்றையும் தன்னை நோக்கி இழுக்கும் சக்தி சூரியனுக்கும் இருக்கிறது. இந்த இரண்டு காந்தசக்திகளின் நடுவேதான் எல்லா ஜீவராசிகளும் தோன்றி வளர்கின்றன; வாழ்கின்றன. காந்தசக்தியின் அடிப்படையும் இயற்கையில்தான் அமைந்திருக்கிறது. அது இயற்கையின் ஊற்றி லிருந்துதான் எழுகின்றது. அது பார்வைக்கு முழுக்கவும் அமைதி யானதாகவே தோன்றும். ஆனால், இந்த உலகத்திலேயுள்ள சக்திகள் எல்லாவற்றிலும் பெரியசக்தியும், எல்லாவற்றையும் அடக்கியாளும் மகாசக்தியும் அதுதான்.

சூரியனும் கோள்களும்

சூரியனை நடுநாயகமாகக் கொண்டு நம் பூமியும் மற்றக் கோள்களும் குறித்த கதியிலேயே குறித்த எல்லையிலேயே இயங்கி வருகின்றன. சூரியனின் காந்த சக்தியால் இழுக்கப்பட்டு, இவை தத்தம் கதியின்படி அந்தரத்தில் சுழன்றுகொண்டும், சூரியனைச் சுற்றிக்கொண்டும் வருகின்றன. சூரியசக்தி தம்மைத் தன்னோடு முழுமையும் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளாமலும் தம்மைக் காத்து வருகின்றன. ஒன்றை மற்றொன்று தன்பால் இழுக்கும் காந்த சக்தி என்பது இவற்றுக்கு இல்லாவிட்டால், இந்தக் கோளங்கள் சூரியனை ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையிலே நின்று சுற்றிவரவே முடியாது. எல்லாமே சூரியன் என்னும் மகத்தான பெருநெருப்புக் கோளத்தினாலே இழுக்கப்பட்டு அதனோடு

மோதி அழிந்து போகும். சூரியனின் சக்தி குறைந்தாலோ இந்த இயக்க கதிகள் தடுமாறிப் போகும். கண்டபடி கோளங்கள் சிதறிப்போய், சூரியனைவிட்டு மிகவும் விலகிப் போய்விட்டால் எல்லாம் பனிக் கோளங்களாகிவிடும். எந்த ஜீவனும் அங்கே தோன்றாது; தோன்றவும் முடியாது.

பூமியின் இழுப்பு சக்தி

மிகமிகப் பெரிதான காந்தசக்தி ஆற்றல்கள் உலகில் இருக்கின்றன. எனினும், அவை எல்லாமே ஒடுங்கியும் செயற் படுத்தப்படாமலுமே கட்டுப்பட்டு விளங்குகின்றன. பூமியின் ஈர்ப்புசக்தி என்று நாம் சொல்வதும் இந்தக் காந்த சக்தியைத் தான். இந்த சக்திதான் எல்லாவற்றையும் பூமி தன்னிடம் அகப் படுத்திக் கொண்டிருக்கவும் உதவுகின்றது.

புவிஈர்ப்புச் சக்தியானது இல்லாவிட்டால் எந்தப் பொருளாலும் பூமியில் இருக்க முடியாது. நடக்கவும் நிற்கவும் முடியாமல் அப்படியே எல்லாம் வானில் பறந்து சுழன்று கொண்டே இருக்கவேண்டியதுதான். திரும்ப முடியாத வெட்ட வெளியிலே சுற்றிச் சுழன்று சாம்பலாகி மறைந்துவிட வேண்டியது தான். மரஞ்செடி கொடிகளின் வளர்ச்சிகள், அவை பூமியில் நிலை யாக நிலைத்திருப்பது எல்லாமே இந்த பூமி ஈர்ப்பு விசையால் தான் - காந்த சக்தியால் தான் - சாத்தியமாகின்றன.

தாவர சக்தி

தாவரங்கள் தமக்குவேண்டிய சத்துப் பொருள்களைப் பூமி யிலிருந்துதான் எடுத்துக்கொள்ளுகின்றன. தமக்கு வேண்டிய சக்தி யைச் சூரியனிலிருந்துதான் கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றன. இப்படி

மேலிருந்தும் கீழிருந்தும் இயங்கும் நிலத்தின் ஈர்ப்புவிசையும், சூரியனின் ஈர்ப்பு விசையுமே உலகின் நிலைபேறுக்குத் துணை யாக உதவுகின்றன.

அணு சக்தி

சூரியன், அதைச் சுற்றிச் சுழன்று வரும் பிறகோளங்கள், இவற்றின் பரஸ்பர ஈர்ப்பு விசைகள் ஆகியவைபற்றி நாம் இது வரையிலும் அறிந்தோம். இதே சக்திகள் அப்படியே எல்லாப் பொருள்களிலுமே நுட்பமாகப் பொருந்தியிருக்கின்றன. இரசாயன சாத்திரம் ஏறக்குறைய நூறு மூலகங்களைப்பற்றிக் குறிப்பிடு கின்றது. ஒவ்வொரு மூலகமும் பல நுண்மையான அணுக்களின், திட்டமான ஒருவகைச் சேர்க்கை அடர்த்தி நியதியோடுதான் பொருந்தியுள்ளது.

உலகப் பொதுநியதி

இந்த நுண் துகள்கள், காந்த சக்தித் தூண்டுதலால் தாக்கப் படாத வரையிலும், தம்முடைய இயல்பான திட்டமிட்ட கதிகளி லிருந்து சிறிதும் மாறுபடுவதில்லை. இப்படி அமைந்த அணுப் பொருள் அமைதிகளிலே ஒன்றுதான் பிராணவாயு ஆகிறது; மற்றொன்றுதான் நீர்வாயு ஆகின்றது; இன்னொன்றுதான் இரும்பு ஆகிறது. இப்படியே எல்லாப் பொருள்களும் அணுச்சேர்க்கை யால் உருவாகின்றன. அணுமூலகங்கள் ஒன்றுசேர்தல் என்னும் காந்த சக்தியின் ஒருவகையான ஒழுங்குமுறைக்குக் கட்டுப்பட்டே எல்லாம் இயங்கி வருகின்றன. எல்லாப் பொருள்களுமே இப்படி யான அணுசக்தியின் சேர்க்கையால் உண்டானவைதான். உலகைப் படைத்த மகாசக்தியானது, இப்படிக் காந்தத்தை அண்டத்திலும் அணுவிலும் எங்கும் எதிலும் நிறைத்து வைத்திருக்கின்றது.

அணுவின் அமைப்பு

இந்த பொது நியதியோடுதான் ஒவ்வொரு நுண்பொருளில் உள்ள சக்திகூறுகளும் சேர்ந்து செயற்பட்டு வருகின்றன இந்த நுண்பொருள்கள் அணுக்களின் சேர்க்கையால் அமைந்தவை. இந்த அணுக்களே எல்லாவற்றுக்கும் ஆதிவஸ்து என்று அறிவு உலகம் நம்பி வந்தது. இந்த அணுக்கள் எலெக்ட்ரான்கள் என்னும் அதிநுண்பொருள்களின் சேர்க்கையால் அமைந்துள்ளன. ஒவ் வொரு அணுவும் ஒரு குட்டிச் சூரியமண்டலம் போலவே அமைந் திருக்கின்றது. நடுவே சூரியனைப் போலச் சுழற்சியுடைய ஒரு எலெக்ட்ரான்; அதைச் சுற்றிலும் சதா சுழன்றுகொண்டேயிருக்கும் பிற எலெக்ட்ரான்கள்; நியூட்ரான்கள். சூரிய மண்டலத்திலே எல்லாவற்றையும் நியதிப்படி இயக்கும் பரஸ்பர ஈர்ப்பு விசையாகிய காந்தசக்தி செயற்படுவது போலவே, இந்த அணுவுலகத்திலும் எலெக்ட்ரான்களிடையே சக்தியானது நின்று, குறித்த கதியிலே முறையாகச் செயற்பட்டு வருகின்றது. சூரிய கோளம்போலவே, அணுவின் மத்தியிலுள்ள எலெக்ட்ரான்கள் வெப்பம், சக்தி, ஈர்ப்பு விசை ஆகியவற்றைச் சதா தம்மிலிருந்து எழுப்பிக்கொண்டிருக் கின்றன.

உடலின் அமைப்பு

இப்படிச் சதா சர்வ காலமும் வெப்பத்தையும், சக்தியையும், காந்த சக்தியையும் எழுப்பிக் கொண்டிருக்கும் அணுக்களால், அவற்றின் சேர்க்கையால் உருவானதுதான் நம் உடலும். நம் உடலின் எல்லா உறுப்புக்களுமே இப்படி அமைந்தவைதாம். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், இந்த நுண் அணுக்களில் ஒரே ஒரு அணுவைப் பிளந்து, அதில் ஒடுங்கிக்கிடக்கும் சக்தியை வெளிப்படச் செய்தால், அது இந்த உடலையே பஸ்பமாக்கிவிடும்

அளவுக்கு மகாசக்தி உடையதாகும். இரத்த அணுக்களும், உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியின் அணுக்களும், இப்படி மகத்தான சக்திகளின் மூலங்களாகவே, சக்திகள் ஒடுங்கிக்கிடக்கும் டைனமோக்களா கவே நம்முள் இருந்து வருகின்றன.

மின்சக்தியும் காந்த சக்தியும்

மின்சக்தியும் காந்த சக்தியும் ஒன்றல்ல. ஆனால், இரண்டும் ஒரே மூலத்திலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன; ஒரே நியதிகளையே மேற்கொள்ளுகின்றன. ஒரே போக்கிலேயே தம்மைப் பெருக்கியும் அழித்தும் கொள்ளுகின்றன. நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் காற்றிலே இந்தச் சக்திகள் ஏராளமாகக் கலந்திருக்கின்றன. காற்றே இல்லாத வெட்டவெளியிலும் இந்தச் சக்திகள் நிரம்பியிருக்கின்றன.

மூன்று தாங்கிகள் :

1. குரலிலுள்ள காந்த சக்தியலைகள் பரவிச் சென்று பிறரை ஊடுருவி வசீகரிக்கும் செயலுக்குக் காற்று தாங்கிச் செல்லும் சாதனமாகின்றது.

2. விண்வெளியிலுள்ள ஒளியை ஏற்றுப் பரப்பும் ஈதர் என்னும் நுண்பொருள், நம்மிடமிருந்து எழும் ஈர்ப்புச் சக்தியானது பரவிச் சென்று, பிறரை நம்மோடு ஒன்றுசேர்க்க உதவி செய்து வருகின்றது.

3. நினைவை இப்படியே பரவச் செய்து நம் எண்ணங் களைப் பிறருக்குப் புகுத்தி வசீகரிக்கும் வேலையை, நினைவலை களைச் சுமந்து செல்லும் நுண்பொருள் செய்து உதவுகின்றது. இது இந்த உலகிலும் இதற்கு அப்பாலும் உள்ள ஜீவன்களை எல்லாம் இணைத்து ஒன்று சேர்க்கின்றது! எங்கும் நீக்கமற நிறைந்து இருக்கிறது.

மூன்று சாதனங்கள்

வசீகர காந்தசக்தியானது பெருகுவதற்கு இந்த மூன்று வகையான சாதனங்களையுமே முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த மூன்று சாதனங்களையுமே முறையாகப் பயன் படுத்தி வந்தால், நம் சக்திப்பாய்ச்சல் இந்த மூன்றின் வழியாகவும் சென்று பிறரை வசியப்படுத்த முயலும். ஒலியலைகளைச் சுமந்து சென்று பிறரைக் கவரும் காற்றானது, நம்முடைய காந்த சக்தியை யும் கொண்டுசெல்வதில்லை. ஒளி ஈதர், எண்ண ஈதர் என்னும் இவற்றின் மூலமே, காந்தசக்தி நாலா திசைகளிலும் சென்று பரவுகின்றது.

பேச்சு அலைகள்

பேச்சின் ஒலியலைகள் ஒரு நொடிக்கு 1087 அடி என்னும் வேகத்தில் பாய்ந்து செல்லுகின்றன. ஒளியலைகள் ஒரு செகண்டுக்கு 1,86,300 மைல் வேகத்தில் பாய்ந்து செல்லுகின்றன. மின்சக்தியானது 2,30,000 மைல் வேகத்தில் பாய்ந்து செல்லு கின்றது. நினைவலைகளோ கோடி கோடியான மைல்களையும் ஒரு நொடியிலே கடந்து செல்லும் மகாசக்தியுடையதாகும். இது தான், இந்த உலகத்திலும் பிற உலகங்களிலுமுள்ள எல்லா ஜீவன் களையும் ஒன்றுபடுத்தும் மகா சக்தியுமாகும். இதிலிருந்து எண்ண மாகிய நினைவின் சக்தியையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நான்கு பசிகள்

மனித ஜீவனைப் பற்றியிருக்கும் பசிகளை நான்கு வகை யாகப் பகுக்கலாம். வயிற்றுப்பசி, காமப்பசி, மனப்பசி, ஆன்மப் பசி என்பவை அவை. மற்ற உயிர்களிடத்தில் வயிற்றுப்பசிதான் மேலோங்கி நிற்கும். காமப்பசியானது இனவிருத்திக்கான பருவச் சூழல்களில் மட்டுமே மேலோங்கி நின்று, மற்றச் சமயங்களில்

ஒடுங்கிப் போய்விடும். ஆனால், மனிதனிடமோ இந்த நான்கும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு, ஒன்று மாற்றி ஒன்றாக எழுந்து ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. இருப்பினும், வயிற்றுப்பசி மிகவும் கடுமையான ஆதிக்கம் பெற்றிருக்கிறது. இதனால்தான் 'பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம்' என்றார் ஒரு பெரியார். மனிதப் பண்புகள் சக்திகள் எல்லாவற்றையுமே பறக்கச் செய்யும் சக்தி இந்த வயிற்றுப் பசிக்கு உண்டு. இதுதான் உடலுக்குச் சக்தியூட்டும் உணவை அடையத் தூண்டிச் செலுத்துகின்றது.

நான்கு எதிரிகள்

இந்தப் பசி உணர்வுகளை எழுப்பிவிட்டுத்தான் உலகத்திலே உள்ள பலரும் தங்கள் தங்கள் காரியங்களை மிகவும் சாமர்த்திய மாகச் சாதித்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். மக்களை வசப்படுத்தும் மகா மந்திரமாக இந்த நான்கு தூண்டுதல்களையும் மக்களிடம் எழுப்புவதே தலைவர்களின், ஆதிக்கக்காரர்களின், வெற்றித் தந்திரமாக எப்போதும் இருந்துவருகின்றது. வசீகர காந்த சக்தியின் வளர்ச்சியிலே, பெரிய எதிரிகளாகக் குறுக்கே நிற்பவை இந்த நான்கு பசித் தூண்டுதல்களேயாகும்.

பசித் தூண்டுதல்

வயிற்றிலே பசித் தீயானது மிகுதியாக நிரம்பி இருப்பவனுக்கு, வேறு எந்தச் சிந்தனையுமே தோன்றுவதில்லை. இந்தத் தூண்டுதலே அவனுடைய சிந்தனையையும் செயலையும் முற்ற முழுக்க ஆக்ரமித்துக் கொண்டுவிடும்.

விலங்குகள் பசியாலேயே பிற விலங்குகளைக் கொல்லு கின்றன. சில சமயங்களில் தங்களையும் தங்கள் குட்டிகளையும் காப்பதற்காகவும் அவை கொல்லும் செயலில் ஈடுபடுகின்றன.

வேறு ஒரு காரணத்திற்காகவும் எந்த விலங்கும், எந்த விலங்கையும் கொல்வதில்லை.

மனித இனமும் வயிற்றுத் தூண்டுதலால் பெரிதும் பாதிக்கப் படுகின்றது. காந்த சக்தி இல்லாத சிலர்கூட, இதையுணர்ந்து, வருபவர்களுக்கு நல்ல உணவுதந்து பசியைப் போக்குவதன் மூலம், பலரையும் கவர்ந்து தங்கள் செல்வாக்கைப் பெருக்கிக் கொள்ளுகின்றனர். தர்ம சத்திரங்களை நம் முன்னோர்கள் நாடெல்லாம் கட்டிவைத்து ஏழைகளுக்கு உணவிட்டதும் இந்தக் காரணத்தால்தான். பசிதீர்ந்தவுடன் அவன் வாழ்த்துகின்றானே அதைப் பெறுவதற்காகத்தான். பசித் தீ அதிகமாகும் போது மனித சமுதாயம் நிலைகுலைந்து போகும். இன்றைக்கும், சமூகப் புரட்சிக்கு இந்தப் பசியைத்தான் சுட்டச்சுட்டிப் புரட்சியாளர்கள் மக்களைத் தூண்டி வருகின்றனர்.

ஒதுக்க வேண்டும்

மேலே குறிப்பிட்ட நான்குவகைத் தூண்டுதல்களையும் அறிந்து, அவற்றுக்கு இரையாகாமல், அவற்றை அளவோடு பெற்று அநுபவித்து, அதீத ஆசைகளை ஒதுக்கிச் செல்லும்போது தான் மனோசக்தி என்னும் வசீகர காந்தசக்தியும் வளர்ச்சி பெறும். இவைகளுள் ஏதாவது ஒன்றுக்கு அடிமைப்பட்டு இரையானாலும், அவன் அதை அடைவதற்குப் போராடுவானே தவிர, பிறரைத் தான் வசீகரிக்கும் சக்தியை உடையவனாக ஆகமாட்டான்.

விருந்தும் விழாக்களும்

சமுதாய விழாக்கள் சுவையான விருந்துகளில்லாமல் நடைபெறுவதில்லை. வெற்றி வீரர்கள்கூட நல்ல விருந்தைச் சாப்பிட்டதும் மயங்கி விடுகிறார்கள். விருந்து! விருந்து! விருந்தில்லாமல் வரவேற்பதுமில்லை; பாராட்டுவதுமில்லை.

சுவையான உணவின் மூலம் எவரையும் எளிதாக வசீகரிக்கலாம் என்னும் அடிப்படையான எண்ணத்தின் விளைவே இவை எல்லாம்.

சில பெரிய மனிதர்கள், சதா விருந்துகளில் கலந்து கொண்டு, அதிகமாகத் தின்று வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொண்டு, நோய்வாய்ப்பட்டு வேதனைப்படுவதை எல்லா நாட்டிலுமே காணலாம். காந்தசக்தி படைத்தவர்கள் வயிற்றின் தூண்டுதல் தம்முடைய எண்ணப்போக்கை மாற்றிவிட ஒருபோதுமே இடம் தராமல் மிகவும் விழிப்பாகவே அளவுகடவாமல் நடந்து கொள்வார்கள்.

வேண்டியவர்களுக்கு விருந்துகள் வைப்பதும், சுவையான பானங்கள் தருவதும், எங்கும் உள்ளன. இவை பிறர் நல்ல எண்ணத்தைப் பெறச் சாதாரணமாகக் கையாளும் தேர்தல் தந்திரச் செயல்கள் ஆகும். வயிற்றின் மூலம் மனத்தை வசீகரிக்கும் தந்திரங்களே இவை எல்லாம். காந்தசக்தி இல்லாதவர்கள் இப்படிப் பல வழிகளில் மக்களை வசீகரிக்க முயற்சிக்கல அவற்றை எதிர்த்து நிற்கச் சக்தியில்லாத பலரும் இவற்றுக்கு இரையாகியும் போகலாம்!

பேச்சின் வசீகரசக்தியால் எவ்வளவோ பேர் மக்களைத் தங்கள் பக்கமாகக் கவர்வது உண்மைதான் என்றாலும், அதைவிட வயிற்றைத் திருப்திப்படுத்திக் காரியஞ் சாதிப்பவர்கள்தாம் மிகுதி யானவர்கள். அல்லது பசியைக் காட்டிக் காட்டி மக்களி எதிர்ப்புணர்வைத் தூண்டுகின்றவர்களும் திறமையானவர்கள்தாம்!

காமப்பசி

வயிற்றுப் பசிக்கு அடுத்தபடியாக வேகசக்தி மிகுந்த காமப்பசியாகும். வயிற்றுப் பசியைத் தணிக்கப் பிற விலங்

களைக் கொல்லும் கொடிய விலங்குகள்கூட, இந்தக் காமப் பசியால் தூண்டப்படும்போது, தம் பசியை மறந்துவிடுகின்றன. உறவைத் தேடியே சுற்றுகின்றன. மனித இனம் இந்தக் காமப்பசிக்கு மிகவும் மோசமான அடிமையாகியிருக்கிறது.

வசீகர காந்தசக்தியால், ஒருவரையொருவர் நேசிக்கும் ஆண் பெண் தம்பதியர், எப்போதுமே மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்கள். இதில் சந்தேகமே இல்லை. ஆனால் இப்படி எல்லாத் திருமணங்களும் நிகழ்வதில்லை. ஆயிரத்துக்கு ஒன்றுதான் பரஸ்பரக் கவர்ச்சியால், அதன் சமநிலையால் நிகழுகின்றது. நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு திருமண உறவுகள் எப்படி எப்படியோ நிகழ்கின்றன. உடலின் உணர்ச்சித் தூண்டுதல் மக்கள் வாழ்க்கையைக் கவிந்து கொண்டிருக்கின்றது. ஆத்ம கலப்பாக ஏற்படும் உறவுதான் புனிதமானது. காமப்பசியால் ஏற்படுவது வெறும் இயற்கைத் தூண்டுதல். இந்தப் பசிக்கு இரை முதன்மையே தவிர, வேறு எதையும்பற்றி இது கவலைப்படுவதில்லை. ஒழுக்கத்தோடு ஒழுக்கமும், நல்ல பண்போடு நல்ல பண்பும், சிறப்போடு சிறப்பும் கலந்து, இதயமும் ஒன்றுபட்டு நிகழும் ஆத்ம கலப்பானது இலட்சியக் குடும்பத்தை உருவாக்குகின்றது. உடற்பசியால் மட்டுமே உறவான தம்பதிகளின் வாழ்வு, அழகு குறைந்தாலும், உடல் வளம் கெட்டாலும், வறுமை வந்தாலும், மனம் கசந்தாலும் நரக வாழ்வாகவே பெரும்பாலும் மாறி விடுகிறது.

காமப்பசியைத் தூண்டுவோர்!

இந்தக் கவர்ச்சியைப் பயன்படுத்திப் பயனடையும் சுந்திரத்தை நடனக்காரிகளும், நடிக நடிகையரும், இவர்களை வைத்து நாடகம், நடனம், சினிமா போன்ற தொழில் நடத்து வோரும் கையாண்டு, பெரும் செல்வ செல்வாக்குகளைச்

சம்பாதிக்கின்றனர். பெரும் பணக்காரர்களும் பெரும் செல்வாக்கு உடையவர்களும் இந்தக் கவர்ச்சித் தூண்டுதலால் அறிவிழந்து மயங்கி, அடியோடு அழிந்த வரலாறுகள் பலவாகும்.

மனோகாந்த சக்தியை விருத்தி செய்துகொண்ட பெண்கள் தங்கள் கணவர்கள் வேறொருத்தியின் பின்னால் போவார்களோ என்று ஒருபோதும் கவலைப்படவே மாட்டார்கள். தங்களுடைய அமைதியான குடும்ப நிர்வாகத்தின் மூலம், தங்கள் கணவன் மார்களின் மனப்பூர்வமான அன்பையும் ஒத்துழைப்பையும் பரி-பூர்ணமாக அடைந்து நிம்மதியோடு வாழ்ந்து வருவார்கள். அவர்களைத் தமக்கு வசப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வார்கள்.

காமத்தூண்டுதல் மிகவும் வலிமையானது என்றாலும், அதைவிட, அதையும் கட்டுப்படுத்தி முறையாகச் செலுத்திப் பயன் காணும் 'ஆத்மசக்தி' மிகவும் வலிமையானது என்பதை நாம் அறியவேண்டும்.

காந்தசக்தி கணவனிடமா? மனைவியிடமா?

காந்தசக்தி மனை பிடம் இருந்தாலும் சரி, கணவனிடம் இருந்தாலும் சரி, அது ஒருவரையொருவர் ஐக்கியப்படுத்தி நல் வாழ்வுக்கு உதவி செய்துவிடும். காந்தசக்தியின் தன்மை தொடர்பு ள்பவருக்கும் அந்த சக்தியை ஊட்டிவிடுவது தான். இந்த சக்தியை நிலையாக அடைந்த பின்பே ஒவ்வொரு வரும் திருமணம் செய்து கொண்டால், அப்போது திருமண வாழ்க்கையும் கசக்காது; 'காதலுக்குக் கண்ணில்லை' என்ற பழமொழியும் பொய்யாகிப் போகும்.

காமப்பசியென்பது ஒரு மாயவுணர்வே! அளவுகடந்த கவர்ச்சியால் தூண்டப்பட்டு ஆனந்தமாக வாழும் ஆணும் பெண்ணும், சில காலத்திற்கு அப்புறம் ஒருவரையொருவர்

வெறுப்பதிலிருந்தே இது தெளிவாகும். இனவிருத்திக்கு வகை செய்வதுடன் இயற்கை ஒதுங்கிவிடுகின்றது என்பதே உண்மை.

அடிமைப்படும் மனம்!

மனிதனை அடிமைப்படுத்தும் நான்குவகைத் தூண்டுதல் களைப் பற்றிப் படித்தோம். இவை இரண்டு வகைகளில் வேலை செய்கின்றன. தந்திரசாலிகள் இந்தத் தூண்டுதல்களுக்கு உட்படுகின்றவர்களை எளிதாகத் தமக்கு அடிமைப்படுத்தி விடுகின்றார்கள். திறமையான வியாபாரிகள் இதனால் பெரிய பெரிய இலாபங்களை அடைகின்றார்கள். சக்தியிழந்து அடிமை யாவதும், பொருளையிழந்து வறுமைக்கும் நோய்க்கும் உட் படுவதுமே, இவற்றில் மயங்குபவர்களின் பொதுவான முடிவாக இருக்கும். மனித சமுதாயத்தின், மனித இயல்பின் இந்தத் ளர்ச்சியை அறிந்தவர்கள், அளவற்ற பயன்களை இவற்றை பதனமாக வைத்தே, தம்முடைய சொந்த நன்மைக்குத் தேடிக் குவித்து விடுகின்றனர். கவர்ச்சிக்கும் விளம்பரங்கள் இந்த வகையில் சேர்ந்தவையே.

வாயைக் கட்டாதவர்கள்

வாயைக் கட்டாதவர்கள் எப்போதும் வயிற்றுக் கோளாறுகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவார்கள். அதிக உணவு அதிகமான அமிலங்களை வயிற்றில் உற்பத்தி செய்கின்றது. வயிற்றின் முறையான செரிமான இயக்கம் கெடுகின்றது. தனால், வெறியூட்டும் பானங்களில் விருப்பத்தை வயிறு ண்டுகின்றது. நல்ல வயிற்றில் இந்தப் பானங்கள் போனால், யிறு அவற்றை வாந்தியாக வெளியே அனுப்பிவிடும். ஒருபோதும் அவற்றை வயிறு ஏற்றுக் கொள்ளாது.

ஆசைத் தூண்டுதல்

ஆசை என்ற மனத்தூண்டுதலும் பசியைப் போலவே சக்தி வாய்ந்ததுதான். டேனியல் வெப்ஸ்டர் என்னும் அமெரிக்காவின் சிறந்த வக்கீல்களில் ஒருவர், ஒரு சமயம் விஸ்கி போதையிலே மயங்கி இருபதாயிரம் பவுன்களை இழந்தார் என்று கூறப்படு கிறது. ஆசை என்னும் மனத்தூண்டுதல் மனித ஜீவனுக்குக் கீழான பிற விலங்குகளிடம் இல்லாத ஒன்றாகும். எந்த விலங்கும் பேராசைப் படுவதில்லை. சில குளிர்காலத் தேவைக்குச் சேமித்து வைக்கும். சில கிடைத்தால் அதிகமாகத் தின்றுவிடும். இவ்வளவு தான்! ஆசை என்பதுமட்டும் எந்த விலங்குக்கும், பறவைக்கும், ஏன் பூச்சி புழுக்களுக்குக் கூடக் கிடையாது.

மனநோய்தான் ஆசை!

ஆசை என்பதை ஒருவகை 'மனநோய்' என்றுதான் மனோ தத்துவ அறிஞர்கள் கூறுவார்கள். சிலர் ஆசை ஒரு நரம்புக் கோளாறு என்பார்கள். சிலர் 'வயது காலத்தில் கஷ்டம் வரும்' என்னும் அச்சமே, பலரின் பேராசைக்குக் காரணம் என்பார்கள்.

காந்த சக்தியானது வறுமைக்கும் வாழ்க்கை வசதிக்கும் எந்தக்காலத்திலும் உறுதியான பாதுகாப்பாக இருக்கிறது. ஒவ் வொரு வருஷமும் வாழும் வாழ்க்கையானது முன்னேற்றத்தின் ஒரு மேற்படியாகவே இருக்க வேண்டும். எப்படி இந்த முன்னேற்றத்தை அடைவது? இதற்கு உதவுவதுதான் வசீகர காந்த சக்தி. இந்த சக்தியுடையவர்கள் நாளுக்கு நாள் செல்வாக்குகளில் கட்டாயம் முன்னேறியே வருவார்கள். இது உறுதியானால், வாழ்க்கைப் பயமும் போய்விடும். பிறரைச் சுரண்டும் மனோ பாவமும், பிறர் பொருளைக் கவரும் எண்ணமும் உண்டாகவே உண்டாகாது. மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு தூண்டுதல்களும் காந்த சக்திக்குப் பதிலாகக் கையாளப்படும் எதிர்சக்திகள் ஆகும். இவை

ஒவ்வொன்றும் காந்த சக்தி தரும் பயனையே தருகின்றன. அந்தப் பயன் நிலையாக இருப்பதில்லை; அது பின் வரும் துன்பங்களுக்குக் காரணமாகிவிடுகிறது என்பதுதான் வேறுபாடு. உணவுச் சுவையால் சாதிப்பதையும், காமக் கவர்ச்சியால் சாதிப்பதையும், காந்தசக்தியால் முறையாக எளிதாகவே சாதித்துக் கொள்ள முடியும்.

ஏமாறும் மனிதன்

சில தொழில்களில் முதலீடுகள் செய்தவர்கள் அடைந்த லாபத்தைக் கண்டு பிறருக்கும் ஆசை ஏற்படுகின்றது. அதைத் தூண்டிவிட்டுச் சில போலிக் கம்பெனிகள் தோன்றுகின்றன. அவற்றில் முதலீடு செய்துவிட்டுத் தேடிவைத்த சேமிப்பையும் இழந்து தெருவில் திண்டாடுகிறவர்கள் எவ்வளவோ பேர்! வெற்றி அடைந்தவர் எப்படி எதனால் அடைந்தார் என்று எல்லாம் ஆராயாது, தாமும் பேராசையால் அதே தொழிலில் இறங்கிப் பின் நஷ்டப்பட்டுக் கஷ்டம் அடைபவர்களும் பலர். ''துணிந்து பணத்தைப் போடாமல் இலாபத்தை அடைய முடியுமா?'' என்று கேட்பவர்கள் பலர். ''முட்டாள்தனமாகத் துணியாமலிருந்தால் எதுவும் நஷ்டப்படாது'' என்று கூறுவது அறிவு. விரைவிலே பணக்காரராகலாம் என்ற ஆசையால் எவ்வளவோபேர் ஏமாந்து போயிருக்கிறார்கள். இதை அறிந்தாலும், ஏமாறாமலிருக்க நம் சாதாரண மனத்திற்குச் சக்தி கிடையாது. ஆசை மயக்கம் இழுக்க, நாம் அப்படியே அந்த ஆசை வலையில் சென்று சிக்கி விடுகின்றோம். 'ஒரு ரூபாய்க்கு ஒரு சீட்டு வாங்கினால் ஒரு லட்ச ரூபாய் பரிசு கிடைக்கும்' என்ற மக்களின் ஆசைதான், பரிசுச்சீட்டு நடத்துகிறவர்களுக்குக் கோடிகோடியான லாபத்தைத் தருகின்றது. குதிரைப்பந்தயம், மற்றும் போட்டிப் பரிசுகள், அதிக வட்டிக்கு ஆசைப்பட்டு முதலையே இழந்து விடல், குறைந்த விலைக்குக் கிடைப்பதாக நினைத்து மட்டமான பொருளை வாங்குதல்

எல்லாமே இந்த ஆசைக்கோளாறின் விளைவுகள்தாம். எல்லாப் பொருள்களின் மேலும் 20 சதவீதம் முதல் 50 சதவீதம் வரை 'ஸ்பெஷல் ரிடக்ஷன்' என்ற போர்டை மாட்டிவிட்டால் போதும், அந்தக் கடையில் ஒரே கும்பல்; எந்த வியாபாரியாவது நஷ்டத்துக்கு விற்பானா? இதை ஒருவர் கூடச் சற்றும் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. உங்கள் குடும்பம் நன்றாக இருக்க இன்ஷ்யூரன்ஸ் செய்யுங்கள் என்றதும், பலர் பாலிசி எடுத்துப் பணம் செலுத்து வதற்கும், இந்த ஆசைதான் காரணம். நம் குடும்பம் நமக்குப்பின் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஓர் ஆசைத் தூண்டுதல் எல்லாருக்கும் உண்டு. ஆனால், நாம் அதை நிறைவேற்றாமல் இறந்து விட்டால் என்ற பயமும் உண்டு. இரண்டையும் இணைத்துப் பிரசாரம் செய்யும்போது, மனிதன் தானாகவே சென்று பணத்தைத் தருகின்றான். பாத்திரச் சீட்டு முதல், தவணை முறையில் சாமான் வாங்குவதுவரை, எல்லாமே இந்த ஆசைத் தூண்டுதலின் அதிசயமான மயக்க விளைவுதான்.

காந்தசக்தி இல்லாதபோது மக்களைக் கவரப் பயன்படும் சாதனங்களுள் ஒன்று இதுவாகும். உணவில் விருப்பத்தை உண்டாக்கல், காமக்கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தல் போலவே இந்த ஆசையைத் தூண்டிவிடுதலும் மக்களைக் கவரும் ஒரு சாதனமாகும். 'எங்களுக்கு வாக்களித்தால்?' என்ற கேள்வியிலே தொடங்கித் தேர்வுக்களத்திலே வாக்குறுதிகள் வாய் ஓயும்வரை வழங்குபவர்கள், மக்களைக் கவர்வதற்கு இந்த ஆசைத்தூண்டு தலையே, பெரும் சக்திவாய்ந்த மூலதனமாக நம்புகின்றார்கள்.

பேராசை பெருநஷ்டம்

மனோசக்தி பெற வேண்டுமானால் அநுசரிக்க வேண்டிய பல கோட்பாடுகள் உள்ளன. அவற்றுள் ஒன்று என்ன தெரியுமா? நிச்சயமில்லாத ஒன்றிலே ஈடுபட்டுப் பணத்தையும் காலத்தையும்

வீணடிப்பதைவிடக் குறைந்த இலாபமானாலும் நிச்சயமாகக் கிடைப்பதிலேயே பணத்தை முதலீடு செய்யவேண்டும் என்பதாகும். அப்போது இவனுக்குக் கவலையே இல்லை; குடும்பமும் இவன் ஆசைக்கு இரையாவதில்லை. ஜீவ காந்தசக்தி வளர்ச்சி உள்ளவர்களிடம் அறிவாற்றல் சலனமில்லாமல் இருப்பதால், அவர்கள் எப்போதும் எதிலும் அவசரப்பட்டு ஏமாறவே மாட்டார்கள். அவர்களை எவரும் ஏமாற்றவும் முடியாது. அதற்காக, அவர்கள் முன் எச்சரிக்கை இல்லாதவர்கள் என்பதும் தவறு.

ஆத்மப் பசி

பசித்தூண்டுதலாவது உடலை வலிமையாக வைப்பதற்கு மிகவும் அவசியம். காமத்தூண்டுதலும் ஒரு நிலையில் அவசியம். ஆசைத் தூண்டுதல் அளவோடு இருப்பதும் நன்மையே, ஆனால் சாவு! இதை நினைத்து அஞ்சிய மனித இனம் 'ஆத்மப்பசி' என்னும் ஒரு பசியுணர்வையும் தனக்குத் தானே உண்டாக்கிக் கொண்டது.

சாவை எவருமே விரும்புவதில்லை. எங்கிருந்து வந்தோம் எங்கே போகிறோம் என்றும் நிச்சயமாக யாராலும் சொல்ல முடியவில்லை. என்றாலும் இந்த இரகசியங்களை அறிய மனிதன் துடிக்கின்றான். இதைப்பற்றிப் பலகாலம் படிக்கின்றான். இதைப் பற்றிய பேச்சுக்களைப் பலர் மூலம் கேட்கின்றான். இதன் தொடர்பான சடங்குகளையும் வழிபாடுகளையும் புண்ணியச் செயல்களையும் முறையாகத் தவறாமல் செய்து வருகின்றான். இவையெல்லாம் 'ஆத்மப்பசி' என்னும் தூண்டுதலின் விளைவுகள்தாம்!

இந்தத் தூண்டுதலைப் பயன்படுத்தி, உலகத்தில் எண்ணற்ற மதங்களும், கோயில்களும், மடங்களும், வழிபாட்டு இடங்களும் ஏற்பட்டுள்ளன. அவை கோடிக்கணக்கான செல்வங்களை

மக்களிடம் இருந்து பெற்று, அமோகமாக ஆடம்பரமாகச் செயல் பட்டும், மக்கள் மனத்தின்மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தியும் வருகின்றன.

குருமார்களின் ஆதிக்கம்

குருமார்கள் என்னும் ஒரு சிறிய கூட்டத்தார் இந்தத் தூண்டுதலைப் பயன்படுத்திச் செல்வாக்கையும், அதிகாரத்தையும், தொழப்படும் உயர்வையும், பெரும் செல்வத்தையும் பெற்று, ஆடம்பரமாக, அதிகாரத்துடன் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். இவர்கள் எதை எதையோ போதித்து மக்களை நிரந்தர அடிமைகளாக்கி ஆண்டும் வருகிறார்கள்; இவர்கள் பிடியிலிருந்து சாதாரண மக்களால் தப்பவே முடியவில்லை.

கோயில் உண்டியல்களிலும், மதஸ்தாபனங்களுக்கு நன் கொடைகளிலும் கோடி கோடியாகக் குவிக்கின்றனர். தன் ஆத்ம சுகத்தை நினைத்து, மனிதன் தனக்குரிய எதையுமே இழக்க மனப்பூர்வமாகவே விரும்புகின்றான். சொத்து சுகங்களைத் துறந்தவர்கள், மனைவி மக்களைக் கைவிட்டுப்போனவர்கள், இன்னும் எவ்வளவோ நினைக்க முடியாத தியாகங்களை எல்லாம் மனம் விரும்பி மக்கள் தெய்வ காரியத்திற்குச் செய்திருக் கின்றார்கள். இந்த நிலையும் ஒரு அளவோடு இருந்தால் நல்லதுதான். மனிதரிடம் தர்ம சிந்தையும், பரஸ்பரம் உதவி செய்யும் மனோ பாவமும் உண்டாக இதனால் வழி ஏற்படும்.

தெய்வ நம்பிக்கை தேவை!

தெய்வ நம்பிக்கை எல்லாரிடமும் இருக்கிறது. தெய்வ நம்பிக்கை இல்லை என்று சொல்பவர்கள்கூட உள்ளத்திலே தெய்வ நம்பிக்கையோடுதான் இருக்கிறார்கள். யுகயுகாந்த காலமாக வந்த பாரம்பரிய உணர்வு இது. இதை எளிதாக நினைத்து ஒதுக்கவோ ஒழிக்கவோ முடியாது.

மதநம்பிக்கையால் குற்றங்கள் குறைகின்றன. மக்கள் தெய்வபயத்தால் ஒழுக்கமாக நடக்கின்றனர். இதை அறிவாளிகளே ஒப்புக்கொள்வார்கள். தெய்வபயம் போய் விட்டால், பழியும் பாவமும் உலகில் மலிந்துவிடும். எங்கும் குழப்பமும் கொந்தளிப்பும் ஏற்பட்டுவிடும். மனிதன் தன்னைத் தானே கட்டுப்படுத்தி வாழும் தன்மையும் இல்லாமல் போய்விடும்.

அளவோடு வாழவேண்டும்!

'போராடிப் போராடியே இந்த உலக வாழ்க்கையிலே வெற்றி பெறவேண்டும்.' இதுதான் இயற்கையின் மாற்ற முடியாத விதியாகும். போராடாமல் எவருமே, எதிலுமே வெற்றியை அடைய முடியாது. வெற்றியின் பூரிப்பையும் களிப்பையும் பெற விரும்பினால், போராட்டத்தின் மூலம் உண்டாகும் வேதனையை யும் சிரமத்தையும் அநுபவிக்கத்தான் வேண்டும்.

நான்கு வகையான இயற்கை உணர்வுகளைப் பற்றியும், காந்த சக்தியில்லாதவர்கள்கூட அந்தத் தூண்டுதல்களைப் பிறரிடம் எழுப்பிவிடுவதன் மூலமாக அவர்களை மயக்கி அடிமைப்படுத்த முடியும் என்பதுபற்றியும், ஆகவே அத்தகைய தூண்டுதல்களுக்கு இரையாகாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றியும் பல செய்திகளை அறிந்தோம்.

மின்சார சக்தியைப்பற்றி உங்களுக்குத் தெரியும். அதன் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தி, அளவோடு கட்டுப்படுத்திப் பாய்ச்சும் போது, அதனால் பல நன்மைகளை அடையலாம். அதையே கட்டுப்பாடின்றிப் போகவிட்டுவிட்டால், அதனால் விளையும் தீமைகளே மிகுதியாகும்! தொட்டவரைச் சுட்டு எரிக்கும் கொடுமையையும் அது நொடியிற் செய்துவிடும்! மின்சாரத்தின்

இந்த நிலைமை நாம் சொன்ன நான்கு வகையான இயற்கைத் தூண்டுதல்களுக்கும் பொருந்தும். அந்தத் தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்தி, அவற்றிற்கு நியாயமான போக்கையும் தந்து வந்தால், அதனால் உள்ளத்துக்கு வலிமையும் நமக்கு நன்மையும் ஏற்படும். அவற்றைக் கட்டவிழ்ந்து திரிய விட்டுவிட்டால், அவை நம்மை அடிமையாக்கி, முடிவில் நம்மை வலுவிழந்து போகச் செய்துவிடுகின்றன.

பசித்துப் புசி!

'உணவு வேண்டும்' என்று தெரிவிப்பதே பசியுணர்வு. பசித்துப் புசித்தால் உணவும் செரிக்கிறது; உடலுக்குச் சக்தியும் சத்துக்களும் கிடைக்கின்றன. கண்டதை எல்லாம் கண்ட கண்ட நேரங்களிலே மென்று மென்று வயிற்றை நிரப்பிக் கொண்டிருந் தால், வயிறு கெடுகிறது. வயிறு கெட்டால், உடலுக்குச் சத்தும் சக்தியும் தயாரித்துத் தரும் எந்திரமே பழுதடைந்து போய்விட்டது என்றுதான் பொருள். சக்தியைத் தயாரித்துத் தரும் எந்திரமே பழுதாகிவிட்டால், சக்தியும் சத்தும் முறையே பெறமுடியாமற் போய், உடலும் நாளடைவில் பழுதுபட்டு விடுகின்றது. இதனால் தான் **'பசித்துப்புசி'** என்றும் **'மீதூண் விரும்பேல்'** என்றும் **'நா காக்க'** என்றும் பெரியோர்கள் அழுத்தமாகச் சொல்லியிருக் கின்றார்கள்.

காலமறிந்து சேர்!

வயிற்றுப் பசியைப்போலவே காமப்பசியும் பொல்லாதது தான். ஆனால், வயிற்றுப் பசியைப் போலக் காமப்பசி நித்தமும் தொடர்ந்துவந்து வருத்தம் தருவதில்லை. இது மனித இனத்தின் வளர்ச்சிக்கு இயற்கையால் அளிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு பரஸ்பர வசீகரத் தூண்டுதல் ஆகும். ஆண் பெண்ணை நாடுவதும், பெண் ஆண் உறவை விரும்புவதும், அதன் மூலம் சேர்க்கை நிகழ்வதும்,

அதனால் சுகம் காண்பதும் எல்லாமே மகாசக்தியின் மாயக் கூத்துக்களே! இந்த மாயக்கூத்தின் மூலமாகக் கருவேற்றலை விளைவித்துப் புதிய புதிய ஜீவன்களை இயற்கை உருவாக்கி வருகின்றது. இந்தக் காமவுணர்வு குடும்ப உறவின் நெருக்கத் திற்கும் நிலைபேற்றிற்கும் அடிப்படையாகவும் அமைகின்றது. பிறந்த குழந்தைகளைப் பேணுகின்ற கடமைக்கும் பாசத்திற்கும் மூலகாரணமாக இருக்கின்றது. இது அளவோடு இருந்தால் இன்பமும், குடும்ப சுபிட்சமும் உண்டாகின்றன. அளவு கடந்து போனால், தீமைகளும் நோய்களும் மிகுதியாகின்றன.

விலங்குகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்திலே மட்டும் இந்த உணர்வு மிகுதியாக எழுகின்றது. மனிதன் இந்த உணர்வைப் பருவத்தோடு விட்டுவிடுவதில்லை. இதற்கென்றுள்ள இயற்கைச் சட்டங்களையும் பொருட்படுத்துவதில்லை. இந்தக் கிளர்ச்சியைச் சுகமாக்கித் தொடர்ந்து அநுபவித்து மகிழ்கின்ற மனப் போக்கையும் வகுத்துக் கொண்டான்.

இதனால் உடலின் உள்ளத்தின் இயற்கையான அழகையும் வலுவையும் இழந்து வருகின்றான். இந்த மயக்க உணர்வு காந்த சக்தி வளர்ச்சிக்குப் பெரியதொரு இடையூறு ஆகும்.

ஆசையை அடக்க வேண்டும்

ஆசைத் தூண்டுதல் என்பதும், இயற்கையான ஒரு தூண்டுதல்தான். தான், தன் குடும்பம், தன் நாடு நன்றாக அமைய வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவதில் தவறு எதுவுமில்லை. சொல்லப்போனால் இந்த ஆசைகளே உலகியல் முயற்சிகளுக்கு மூலவித்தாக அமைகின்றன. முயற்சியும் உழைப்பும் நல்ல பயன் களைத் தருகின்றன. ஆனால் இந்த ஆசையே பேராசையாகவும், தவறான ஆசையாகவும் போய்விடும்போது, வாழ்விலே குற்றங்

கள் மலிகின்றன. கொடுமைகளும் ஏமாற்றங்களும் குவிகின்றன. 'ஆசையே உலகத் துன்பங்களுக்கு எல்லாம் அடிப்படை' என்ற புத்தரின் ஞானவாக்கு, பேராசையைக் குறித்ததே தவிர, நியாய மான ஆசைகளைக் குறித்ததல்ல.

ஆத்ம நினைவிலும் நிதானம் வேண்டும்

இப்படியேதான் ஆத்மப் பசியும் ஓர் எல்லைக்கு உட் பட்டிருக்கவேண்டும். ஆத்மப் பசியால் விளைவது ஆத்ம லாபமாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். அதுவே, மதவாதிக்க வெறியாகும் போது துன்பத்தையே தருவதாகிவிடும். உலகிலே விளைகின்ற எண்ணற்ற கலவரங்கள் இந்த மத வெறியினால் தூண்டப்பட்டு நிகழ்பவைதாம். ஆத்மநினைவு அழிந்து மதவெறி கிளர்ந்து கூத் தாடுவதுதான், இந்த அவல விளைவுகளுக்குக் காரணமாகும் என்பர் அறிஞர்.

இருவகை எதிர்ப்புக்கள்

வசீகர காந்த சக்தியை அடைவது வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்காகவே என்பதைத் தெளிவாகவும் உறுதியாகவும் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். காந்தசக்தி வளர்ச்சிக்கு பிறவி யோடு அமைந்த எதிர்ப்புக்களும், தேடிக்கொண்ட எதிர்ப்புக் களும் என இருவகை எதிர்ப்புகள் குறுக்கிடுகின்றன. இந்த இருவகை எதிர்ப்புகளையும் கடந்து வெற்றி பெறவேண்டும்.

பிறவி எதிர்ப்புக்களே மேலே சொன்ன நான்கு வகையான இயற்கைத் தூண்டுதல்கள். இவற்றை எப்படி வெற்றியடைவது என்பதை முதலில் பார்ப்போம். ''நாடாளும் மன்னனைக் காட்டிலும், தன்னை அடக்கியாண்டு அமைதியுடன் விளங்கும் ஞானியே சிறந்தவன்'' என்பது பொருட்செறிவுள்ள ஒரு ஞான

வாக்கு. **தன்னடக்கம்** வெற்றியடைந்தால் எல்லா எதிர்ப்புக் களையும் எளிதாகவே தன் மன உறுதியாலே கடந்துவிடலாம். தனி மனிதனைப் போலவே ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும் இப்படி இரண்டு வகை எதிர்ப்புக்கள் இருக்கும். இவற்றை **உட்பகை** என்றும் **புறப் பகை** என்றும் சொல்வார்கள். அமைதிக் காலத்தில் உட்பகை தலை தூக்கும். ஆகவே, எப்போதும் ஒரு புறப்பகையை உருவாக்கி இந்த உட்பகையைக் கட்டுப்படுத்தி வந்த அரசர்களும் தலைவர்களும் பலராவர். நெப்போலியன் இந்தத் தந்திரத்தில் தலை சிறந்தவன் என்று கருதப்படுகிறான்.

அவசியமான அடிப்படைகள்!

மன வளர்ச்சிக்குச் சில அடிப்படைகள் வேண்டும். முதலாவது, மேற்கூறிய நான்குவகை இயற்கைப் பசிகளையும் அவை இயல்பானவை என்று ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். இரண் டாவது, அவை ஒவ்வொன்றின் தன்மையையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மூன்றாவது, அவை ஒவ்வொன்றும் நம்மை எப்படி எல்லாம் இழுத்துச் சென்று நமக்குத் தொல்லை தரும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நான்காவது, இவை வாழ்விலும் பழக்க வழக்கங்களிலும் எந்த அளவுக்கு ஆதிக்கம் செலுத்து கின்றன என்பதைத் தெளிவாக ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும். இறுதியாக, இவற்றை முழுக்கவும் அடக்கிச் செலுத்து வதற்கான மனோவலிமையையும் நம் மனத்தில் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அறிவுத் தெளிவையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. நான்கு இயற்கைத் தூண்டுதல்கள் வயிற்றுப்பசி, காமப்பசி, ஆசைவெறி, ஆத்மப்பசி ஆகியவை.

2. இவற்றின் இயல்புகளை முன்பே விளக்கியிருக்கின்றோம். அவை பற்றிய செய்திகளை முழுக்க ஆராயவேண்டும்.

3. இவற்றால் வரும் தீமைகளை எல்லாம் நினைவில் கொண்டு விழிப்பாக இருக்கவேண்டும்.

4. உங்களுக்கு நீங்களே அதிகாரியாயிருக்கும் மனோ சக்தியை உறுதியாக மேற்கொண்டு, அவற்றைக் கட்டுப்படுத்திச் செலுத்தவேண்டும். இந்த மனவுறுதியை எப்படி அடைவது?

மனோசக்தி என்பது மேற்சொன்ன நான்கு தூண்டுதல்களின் கூட்டுச் சக்தியைக் காட்டிலும் வலிமையான ஒரு மகாசக்தியாக இருக்க வேண்டும்.

மனோசக்தி என்பது மேற்சொன்ன நான்கு தூண்டுதல்களின் கூட்டுச் சக்தியைக் காட்டிலும் வலிமையான ஒரு மகாசக்தியாக இருக்க வேண்டும்.

மனோசக்தி வாழ்க்கையில் தன்னைக் காத்துக்கொள்ளும் அவல நிலையிலிருந்து ஒருவனை விடுவித்து, அவனுக்கு வசீகர காந்தசக்தியைப் பரிசாகத் தந்து, வெற்றிப் பாதையை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும்.

மனோசக்தி வஸ்துக்களின்மீது மனத்திற்கு ஆதிக்க சக்தியைத் தருகின்றது. இதனால் வாழ்க்கை வசதிகளும் விரைவில் பெருகும்.

சில சமயங்களிலே மட்டும் மனத்தின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டு இயங்கும் வஸ்துக்கள், இந்த சக்தியை அடைந்தபின், எக்காலத்துமே மனத்தின் ஆணைக்கு உட்பட்டே இயங்கத் தொடங்குவதால், வசீகர காந்த சக்தியும் நாளடைவில் தன்னம்பிக்கையின் மூலம் பெருகும்.

தன்னைக் காப்பாற்ற நினைக்கும் உணர்விலிருந்து, தானே துணிந்து செயலாற்றும் செயல் ஊக்கத்தை இந்த மனோவுறுதி தருவதனால், மாறுபட்ட ஆதிக்கங்கள் மறைந்துவிடும்.

குறிப்பிட்ட ஒன்றை நோக்கிச் செலுத்தப்படும் எண்ணத்தின் வலிமையானது, வாழ்க்கையின் மிகச் சிறந்த வெற்றிகளையும் எளிதாகக் கொண்டுதரும். 'எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துவர் எண்ணியர் திண்ணியராகப் பெறின்' என்ற வாக்கு சக்திய வாக்காகும். இந்தத் திண்மையே மனோசக்தியின் அடிப்படையும் ஆகும். இப்படி மனவுறுதி கொள்வதையே 'திட சங்கல்பம்' என்று சொல்லுகின்றார்கள். இப்படித் 'திடசங்கல்பம்' கொண்டவர்களின் முன்னேற்றத்தை எந்தச் சக்தியாலும் தடுத்து நிறுத்தவே முடியாது.

இறுதியாக, மன வளர்ச்சியிலே அதிகமான சிரத்தை வேண்டும். அதற்கேற்ற முறையான பயிற்சிகளையும் உறுதியாகத் தொடர்ந்து செய்துவர வேண்டும்.

மனத்தின் பாதிப்பு

பசியோடு வந்து ஒருவன் சாப்பிட உட்காருகின்றான். நல்ல சுவையான உணவு, பாதிச் சாப்பாட்டின்போது ஒரு தந்தி வருகிறது. அவன் முகம் பேயறைந்த மாதிரி வெளிறிப் போகின்றது. அவன் உடனே எழுந்துவிடுகின்றான். உண்ட உணவையும் வாந்தி எடுத்துவிடுகின்றான். அவன் மூச்சுத் திணறுகிறது. இதயத் துடிப்பு மிகுதியாகின்றது. நடக்கவும் நிற்கவும் முடியாமல் தள்ளாடு கின்றான். படுக்கையிலேபோய் சோர்ந்து விழுந்துவிடுகின்றான். மனத்தின் எண்ணத்திலே ஏற்பட்ட குழப்பம் எப்படி உடல் உறுப்பு களைப் பாதிக்கிறது என்று இதனால் தெரிந்து கொள்ளலாம். அவன் தொழிலில் எதிர்பாராத பெரிய இழப்பு ஏற்பட்டது என்ற

தந்திச் செய்தியானது, அவனுடைய மனத்தில் கலவரத்தை உண்டாக்கிவிட்டதுதான் இந்த நிலைமைக்குக் காரணம்.

ஒரு பெண்ணின் நோய்!

கெட்ட தீய செய்திகள்தான் இப்படி உடலைப் பாதிக்கும் என்பதில்லை. நல்ல செய்திகளும் பாதிக்கவே செய்கின்றன. ஒரு பணக்காரர் வீட்டு இளம்பெண் மிகவும் செல்வமாகச் சகல வசதி களுடனும் வளர்க்கப்பட்டாள். இருந்தாலும் அவளுக்கு இரத்த சோகை நோய்பிடித்து அவளை வாட்டியது. எவ்வளவோ மருந்துகளும் சிகிச்சைகளும் பயன்தரவில்லை. அவளை வெளி நாடுகளுக்குச் சுற்றுலா அழைத்துப் போனாலாவது பயன் கிடைக்காதா என்று அவள் பெற்றோர் அதற்கான ஏற்பாடுகளில் முனைந்தனர். டாக்டர் ஒரு யுக்தி செய்தார். 'மிகவும் இரகசியம்' என்று உறையில் குறிப்பிட்டு, ஒரு நீண்ட கடிதத்தை அவள் தகப்பனார் பெயருக்கு எழுதினார். அதில், அவர் பெண் வீரைவிலே குணமடைவாள் என்றும், வெளிநாடுகள் போவதைச் சிறிதுகாலம் நிறுத்தி வைக்குமாறும் ஆலோசனை கூறியிருந்தார். 'இரகசியக் கடிதம்' என்ற குறிப்பு அந்தப் பெண்ணைக் கவர்ந்தது. தந்தைக்குத் தெரியாமல் அதை எடுத்துப் படித்தாள். அவள் உள்ளத்திலே 'விரைவாகக் குணமாகிவிடுவோம்' என்ற நம்பிக்கை மிகமிக வலுவாக ஏற்பட்டது. அந்த எண்ணமே அவள் உடலிலும் பிரமாதமாக வேலை செய்தது. அவள் விரைவிலே குணமாகி விட்டாள்.

மனம் உடலின்மீது மிகுதியான ஆதிக்கம் வைத்திருக்கிறது. இப்படி ஆதிக்கம் வைப்பதனால், உறுதியான சங்கல்பங்களும், உடல் முழுதும் பரவிப்பாய்ந்து புதிய சக்தியையும் ஊக்கத்தையும் தந்து, ஜீவகாந்த சக்தியைப் பெருகச் செய்கின்றன.

ஆத்ம பரமாத்ம சக்திகள்

யுக சக்தியோடு நம் மனோசக்தியை முழுதுமாகக் கலந்து செயல்படுமாறு செய்வதற்குப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். இப்படிப் பழகிவிட்டால், யுகசக்தியே நம் எண்ணப்படி செயல் பட்டு நன்மை தருகின்றது. நம் சக்தி வேறு, யுகசக்தி வேறு என்ற நிலை மாறிவிடுகின்றது. நாமே அனைத்தும் என்ற நிலைக்கு நம் ஆத்மசக்தி உயர்ந்து விடுகின்றது. ஒளி பெற்றுவிடுகின்றது. ஆத்ம சக்தி பரமாத்ம சக்தியாகிவிடுகின்றது. மனிதசக்தி தெய்வ சக்தியாக மாறி ஒளிவீசுகின்றது.

7. மனத்தின் வலிமை

மனம் சக்தியிழந்து கெட்டுப் போகும்போதுதான் மனிதர்கள் பலவகையான துன்பங்களுக்கும் ஆளாகின்றார்கள். மனத்தைப் பற்றி நுட்பமாக ஆராய்ந்து அறிந்த நம் முன்னோர்கள், மனம் எதனால் எல்லாம் வலிமையிழந்து போகிறது என்பது பற்றியும் ஆராய்ந்து கூறுகின்றார்கள்.

பதின்மூன்று தோஷங்கள்

ராகம், துவேஷம், காமம், குரோதம், உலோபம், மோகம், மதம், மாற்சரியம், இரட்சியம், அசூயை, டம்பம், தர்ப்பம், ஆங்காரம் என்னும் பதின்மூன்று தோஷங்களாலும் மனத்தின் தன்மை கெடுகிறது என்கிறார்கள். இவற்றால் பற்றப்படாத மனம் தூய்மையும் சக்தியும் படைத்ததாக விளங்குகின்றது. அங்கே தெய்வமே குடியிருப்பது போன்ற சிறந்த நிலையும் உருவாகின்றது. தெய்வசக்தியும் குடியேறிவிடுகின்றது.

1. ராகம்

இன்னொருவனுக்கு மனைவியாகிவிட்ட ஒரு பெண்ணை இச்சித்து, அவளையே எப்படியும் அடையவேண்டும் என்று எண்ணும் மனத்தின் தூண்டுதலுக்குத்தான் **'ராகம்'** என்று பெயர். இந்த எண்ணத்தால் வரும் கேடுகள், பகைமைகள், அல்லல்கள் மிகப் பலவாகும். இதற்கு உதாரணமாக, **இராவணன் சீதையை**

விரும்பின செயல் சொல்லப்படுகின்றது. அவனுடைய தவமும், புகழும், செல்வமும், வீரதீர பராக்கிரமங்களும், படைபலமும் எல்லாமே முற்றவும் அழியக் காரணமானது, அவன் இராமன் மனைவியான **சீதையைக்** காமுற்றுக் கவர்ந்துபோன அந்த மனத்தளர்ச்சியின் விளைவுதான். 'ராகம் இப்படித் தூண்டிக் கெடுக்கும் ஒரு மனத்தூண்டுதல் ஆகும். இதை, இது தலைதூக்கி எழும்போதே அடியோடு நசுக்கி விடவேண்டும். செயலில் மட்டுமல்ல, மனத்தின் நினைவிலும் இது நிழலாடக் கூடாதபடி செய்துவிடவேண்டும்.

2. துவேஷம்

நமக்கு ஒருவர் கெடுதல் ஒன்றைச் செய்து விட்டார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்; அவர்மீது சதா சர்வ காலமும் விரோதத் தையே நாம் எண்ணுகின்றோம் அல்லவா! பதிலுக்குப் பதில் எப்படியும் கெடுதல் செய்ய வேண்டும் என்று வெறி கொள்ளு கின்றோம் அல்லவா! இவ்வாறு மனத்திலே ஏற்படுகின்ற பகை மைத் தூண்டுதலே **'துவேஷம்'** ஆகும். இதற்குச் சிறந்த உதாரண புருஷனாகத் திகழ்ந்தவன் **இரணியன்.** இவன் எந்தத் தவறும் செய்தவனல்லன். ஆனாலும், ஹரியின்மீதுள்ள இவனது துவேஷ மனப்போக்கே இவன் உயிருக்கு இறுதியாக முடிந்துவிட்டது.

3. காமம்

'வீடு, வாசல், நிலபுலன்கள் தனதானியங்கள் ஆகியவற்றை மேலும் அளவில்லாமல் சம்பாதித்துக் குவித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்' என்னும் கரைகடந்த பொருள் ஆசைக்குக் **'காமம்'** என்று பெயர். கிடைத்ததைக் கொண்டு திருப்தி அடையாமல், மேலும் மேலும் தேடித் தேடித் குவிக்க விரும்பும், தானும் அனுபவியாமல் பிறரையும் அநுபவிக்கவிடாமல் சேர்த்துவைக்கத் துடிக்கும் பேராசையாலே அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள் உலகிலே

கணக்கற்றவர்கள். **நரகாசுரனின்** கதை இந்தப் பேராசையால் ஏற்படும் அழிவுக்கு ஒரு பழைய உதாரணமாகும்.

4. குரோதம்

நம் பொருளை எவராவது அழித்தால், அவர்கள் மீது நமக்கு ஏற்படும் சினமாகின்ற உணர்ச்சிக்கே **'குரோதம்'** என்று பெயர். இந்தக் குரோதத்தால் அழிவை அடைந்தவன் **பகாசுரன்** என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. பல சாதிச் சண்டைகட்கும் மதக் கலவரங்களுக்கும் இந்த அர்த்தமற்ற மனக்குரோதமே தூண்டு தலாக விளங்குகின்றது என்பது வெளிப்படை.

5. உலோபம்

தனக்கு உரிமையான பொருளில் எந்தவொன்றையும் பிறர் ஒருவருக்குக் கொடுக்க விரும்பாத மனத்தின் தன்மைக்கு **'உலோபம்'** என்று பெயர். இந்த உலோபகுணத்திற்குச் சிறந்த உதாரண புருஷன் **துரியோதனன்.** பஞ்ச பாண்டவர்களுக்கு அவன் மனநிறைவோடு ஐந்து ஊர்களாவது தந்திருந்தால், பாரதப் போரே நிகழ்ந்திருக்காது. அதற்குக்கூட மனம் இல்லாத துரியோதனனின் உலோபகுணத்தால் அவனும் மாண்டான்; எண்ணிறந்த பலரின் மரணத்துக்கும் காரணமானான்.

6. மோகம்

தனக்குரிய பொருள்களின்மீது அளவுகடந்த ஆசாபாசத் தோடு - மோகத்தோடு - சிலர் இருப்பார்கள். பிள்ளைகள் பேரிலோ, அல்லது தாம் பயன்படுத்தும் பொருள்கள் மீதிலோ, தமக்குரியதான பொருள்கள் மீதோ இந்த ஆசாபாசங்கள் செல்லும். அவற்றிற்கு ஒரு கெடுதி என்றால், அவர்களுக்குத் தாங்கமுடியாத துயரம் உண்டாகும். இந்த மன அவஸ்தைக்கு இரையானவன் **தசரதன்.** இராமன்மீது இவனுக்கிருந்த அளவு

கடந்த மோகந்தான், அவன் காட்டுக்குப்போனதும், இவன் சாவுக்குக் காரணமாயிற்று. இதைப் 'பாசம்' என்றும் சொல்லலாம். இது ஒரு மன அவஸ்தையே! இது காரணகாரிய வாதத்திற்குள் சற்றும் நிற்பது இல்லை.

7. மதம்

செல்வர்கட்கும், பெரும் பதவியில் இருப்பவர்கட்கும், சிறந்த வித்தை அறிந்தவர்கட்கும், 'கர்வம்' என்பது மனத்திலே வரவே கூடாது. இப்படி உண்டாகும் கர்வத்தின் காரணமாக, எதைச் செய்கின்றோம் பேசுகின்றோம் என்பதுகூடத் தெரியாமல், பிறரை வெறுத்தும் பழித்தும் நடந்துகொள்வார்கள். இந்த மனநிலைதான் **'மதம்'** என்று சொல்லப்படும். இதற்குக் கார்த்த **வீரியார்ச்சுனன்** ஒரு நல்ல பழைய உதாரணமாவான். இவனுடைய மனச்செருக்கே இவனுக்கு இறுதியாக முடிவைத் தேடித் தந்தது.

8. மாற்சரியம்

தன்னிலும் மிகுதியாக ஏதேனும் ஒரு வகையில் ஒருவர் மேன்மை பெற்றிருந்தால், அதைக் கண்டு பொறாமல், அவரை எப்படியும் ஒழிக்கவேண்டும் என்று துடிக்கும் மனோ விகாரத்துக்குத்தான் **'மாற்சரியம்'** என்று பெயர். **சிசுபாலன், தந்தவக்கிரன்** ஆகியோர் இந்தவித மாற்சரிய எண்ணத்தால் முடிவிலே சாவை அடைந்தவர்கள். இதையே 'பொறாமை' என்றும் கூறுவார்கள். பிறர் நலம் கண்டு பொறாத கெட்ட தீய மனப்போக்கு இது.

9. இரட்சியம்

நமக்கு ஒரு துன்பம் வருகின்றது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இதே துன்பமானது பிறருக்கு வரவில்லையே, நமக்கு மட்டுமே வந்திருக்கின்றதே என்று நினைத்து வேதனைப்

படுவதும், முடிந்தால் பிறரையும் அந்தத் துன்பத்தில் வீழ்த்திவிட முற்படுவதுமான ஒருவகை மனோவிகாரமே **'இரட்சியம்'** எனப்படும். இதற்கு உதாரணமாக **அருணாட்சன்** என்பவனைக் கூறுவார்கள். இந்தக் காலத்தில் பலரைக் கூறலாம். ஏதாவது ஒன்றில் மாட்டிக்கொண்டால், தம்மைப்போலவே பிறரும் மாட்டிக்கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்து, அவரையும் மாட்ட வைத்து, அவர்களும் அவஸ்தைப்படுவதைப் பார்த்துத் திருப்தி அடைகிறவர்கள் அநேகம் பேர். இந்த மனோவிகாரமே 'இரட்சியம்' என்று கூறப்படுகின்ற மனத்தின் கேடாகும்.

10. அசூயை

நாம் ஒரு சுகத்தை அநுபவிக்கின்றோம். அந்தச் சுகத்தை நாம் மட்டுமேதான் அநுபவிக்க வேண்டும்; வேறு எவரும் அநுபவிக்கவே கூடாது என்று நினைக்கும் மனோபாவந்தான் **'அசூயை'** என்று சொல்லப்படுகின்றது. இதற்கு உதாரணபுருஷன் **பவுண்டரிக வாசுதேவன்** என்பவன். இன்று, இந்த மனோபாவம் பலரிடமும் இருப்பதைக் காணலாம். தன் ஆசனத்தில் பிறர் அமர்ந்தாலோ, தன் ஆடையைப் பிறர் உடுத்தினாலோ, பக்கத்தில் தகுதி குறைந்தவர் வந்து அமர்ந்தாலோ, முகத்தைச் சுளிக்கும் விநோதமான குணம் இந்த மனப்போக்கால் வருவதுதான்.

11. டம்பம்

தான்செய்யும் செயல்களையோ, தன்னையோ பலரும் பார்த்து 'பேஷ் பேஷ்' என்று மெச்சிக்கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கின்ற விசித்திர மனோபாவத்திற்கு **'டம்பம்'** என்று பெயர். ஆடை அணிகள் அலங்காரங்கள் எல்லாம் இந்த மனோ விகாரத்துள் அடங்கும். இதற்கு உதாரணமாகக் கூறப்படுபவன் **அம்பரீசன்** என்னும் மன்னன். இடம்பத்தால் அழிந்தவன் இவன். இந்த இடம்பம் இன்று நாகரிகம் என்ற புதுப்பெயரோடு ஜாம்

ஜாமென்று நாட்டிலே பவனிவந்து கொண்டிருக்கிறது. தனக்கு நன்மையா என்று பார்ப்பதைவிட, அடுத்தவர் மலைப்படைய வேண்டும் என்று கருதி வாழ்கின்ற ஆடம்பர மனோசலனம் இந்த நிலையாகும்.

12. தர்ப்பம்

தானே பெரிய வீரன் எனவும், தனக்கு எவருமே நிகரில்லை எனவும், மனத்திலே தோன்றி வலுப்பெற்று வளருகின்ற ஒரு தன்மையைத் **'தர்ப்பம்'** என்பார்கள். மகாவீரனாக இருந்த **சதகண்ட ராவணன்** என்பவன் இந்த மனக்கோளாறினாலேதான் முடிவில் அழிவடைந்தான். இவனைப் போலவே அழிந்தவர்கள் வரலாற்றில் பலர். வெற்றிமேல் வெற்றியாக அடைந்துவந்த ஹிட்லரையும் இந்த மனச்செருக்குப் பற்றிக் கொண்டது. பிரான்சு நாட்டையே ஒரு வாரத்திலே பிடித்தோம். ரஷ்யா நமக்கு எம்மாத்திரம் என்றுதான் முதலில் நினைத்தான். இதன் முடிவாக ஹிட்லரே அழிவை அடைந்தான். இதை ' ஆணவம்' என்றும் கூறலாம்.

13. ஆங்காரம்

'நானே எல்லாம்: நான் சர்வ சக்தி வாய்ந்தவன்: எனக்கு எவரும் நிகரில்லை: எல்லாம் எனக்கு உட்பட்டவை: எல்லாரும் எனக்குத் தாழ்ந்தவர்' என்று ஏற்படுகின்ற மனக்கோளாறு மிகமிகப் பொல்லாதது. இதனை **'ஆங்காரம்'** என்பார்கள். இதற்கு உதாரணமாகியவர் மதுகைடவர்கள். இந்த மனக்கோளாறுதான் இவர்களை முடிவிலே அழித்து விட்டது.

ஆக, மனத்திலே எழுகின்ற ஒவ்வொரு வகையான மனோ பாவங்கள் அவர்கள் பிறவகைகளில் எவ்வளவு சிறந்த சக்தியும் தகுதியும் வாய்ந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்களை அழித்து

விடுகிறது என்பதை நாம் அறியவேண்டும். சித்தவிருத்தி' என்று சொல்லப்படும் மனோசக்தியை வலுவாக்கிக் கொள்ள நினைப்ப வர்களுள் எவரும், மேலே சொல்லிய மனோவிகாரங்களுக்கு - இவற்றுள் ஒன்று அல்லது சிலவற்றிற்கு - ஒருபோதுமே இரையாவது கூடாது என்பதும் விளங்கும்.

இச்சை

இச்சை என்பது மனோவிகாரம் என்றே சொல்லப்படு கின்றது. பசி, தாகம் ஆகியவற்றைத் தணித்துக்கொள்ள அன்னமும் பானங்களும் தேடவேண்டியதுதான். அவை உடலிற் செரித்தது போகக் கழிபவை மலமும் நீருமாகக் கழிய வேண்டியது தான். இவையே வாழ்க்கையென்று, சதா இவற்கையே பிரதான மாகக் கருதப்படுகின்ற அவஸ்தைக்கு **'இச்சை'** என்று பெயர். இதனாலே மனவலிமை கொஞ்சமும் இல்லாமல்போகும். இவற்றுக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பதே தவநெறி நிற்போரின் முதல் பயிற்சியாக அந்நாட்களிலே இருந்தது.

சிரத்தை வேண்டும்

உயர்வு அடையவேண்டும் என்று உள்ளத்தில் நினைத்தால் மட்டுமே போதாது. இந்தக் குறிக்கோளில் தளராத சிரத்தை யுடனும் இருக்கவேண்டும். இந்தச் சிரத்தை என்னும் மனோ வைராக்கி யமும் பலவகையான மன நிலைகளிலிருந்து சித்தியாகும்.

1. மேலோரான பெரியோருள் ஒருவரைத் தேர்ந்து அவரைச் சார்ந்து, அவரிடமே சகலத்தையும் விட்டுவிட்டுத் தான் அவரை முழுவதும் பின்பற்றிப் பரிபூரண சரணாகதியாக நடப்பது என்று மேற்கொள்ளும் மனோவைராக்கியம் ஒருவகைப் பரம பக்தியாகும்.

2. எல்லாமே யுகசக்தியின் இயக்கமே என்பதை உணர்ந்து, உலக விவகாரங்களில் யாதொரு பற்றுமில்லாமல், சித்த விருத்தியே தெய்வீகநிலைக்கு உயர்த்தும் என்று, சதா அதன்மீதே கருத்திருத்தி, அதை அடையவே முயன்று வருவது ஒருவகை மனோ வைராக்கியம் ஆகும்.

3. இந்த உலகத்திலேயுள்ள அஷ்ட ஐசுவரியங்களையும் தேடி அனுபவித்தாலும், அவற்றிலே சிறிதும் பற்றுக்கொள்ளாமல் வாழ்ந்து, சித்தத்தில் உயர்ந்த ஞானத்தெளிவோடு இருப்பது ஒருவகைத் தெய்வீகநிலைமை. திருவள்ளுவரைப் போன்றவர்கள், சனகர் போன்றவர்கள், சத்ரபதி சிவாஜி போன்றவர்கள் இந்தத் தெய்வீக நிலையிலே உயர்நிலைபெற்ற பெரியோர்களாவர்!

4. மனம் எப்போதுமே தெளிவாயிருப்பதில்லை. அடிக்கடி அது மயக்கம் அடையும். இப்படி மயக்கம் அடைவது அதன் வலிமையற்ற தன்மைதான்.

மயக்கும் உணர்வுகள்!

மயக்கும் உணர்வுகளின் உதாரணமாகப் பலவற்றைச் சொல்லலாம். தெருவில் போகும்போது, தூரத்தில் வரும் ஒருவரைப் பார்த்து நமக்கு மிக வேண்டியவரான ஒருவரென்று நம்புகின்றோம். அவரிடம் பேசவேண்டிய செய்திகள் பலவற்றையும் மனத்திலே ஒழுங்குபடுத்தியும் கொள்ளுகின்றோம். அருகில் நெருங்கியதும், அவர் நாம் நினைத்தவரல்ல என்று அறிந்ததும் ஏமாற்றம் அடைகிறோம். இப்படி மயக்கும் மனமயக்கங்கள் வாழ்வில் பலவாகும்.

கானலை நீரென்று நினைத்து அதை நோக்கிப் போவதும் இப்படிப்பட்ட மனமயக்கந்தான். நெடுநேரம்வரை அது கானல் என்ற உண்மையை நம் மனம் உணருவதே கிடையாது.

கிளிஞ்சலை வெள்ளிக்காசு என்று நினைத்துக் குனிந்து எடுத்துப் பின் விசிறி எறியும் மன மயக்கமும், கயிற்றைப் பாம்பென்று நினைத்து அஞ்சிச் சிறிதுநேரம் நடுங்கும் மயக்கமும், இப்படிப்பட்ட மனக்குறைகள்தாம்.

இப்படி உண்மையை உணராமல், ஒன்றை மற்றொன்றாக நினைத்து மயங்கி அவஸ்தைப்படுகின்ற மனவியல்பானது, சமயங்களில் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அவை தெளியும்போது நம் அறியாமையும் நமக்கே புரியும்! 'ஒன்றை நினைக்க, அது ஒழிந்து வேறொன்றாக விளங்குவதை - இந்த மயக்கத்தை, தெளிந்த மனவிருத்தியாலேதான், மனவலிமையினாலேதான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போக்க முடியும்!

எல்லாமே ஐந்துதான்!

நம்முடைய உடல் பஞ்சபூதங்களாகின்ற பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என்பவைகளாலே அமைந்ததுதான்.

எலும்பு, மாமிசம், நரம்பு, தோல், உரோமம் என்னும் இவை ஐந்தும் பிருதிவியின் கூறாகும்.

உதிரம், சிறுநீர், வியர்வை, மச்சை, சுக்கிலம் என்னும் இவை ஐந்தும் அப்புவின் கூறாகும்.

பசி, தாகம், நித்திரை, ஆலசியம், சங்கமம் என்னும் இவை ஐந்தும் தேயுவின் கூறாகும்.

கிடத்தல், இருத்தல், நிறுத்தல், நடத்தல், ஓடல் என்னும் இவை ஐந்தும் வாயுவின் கூறாகும்.

ஆசை, வெட்கம், பயம், லச்சை, மோகம் என்னும் இவை ஐந்தும் வெட்டவெளியாகிய ஆகாயத்தின் கூறாகும்.

இப்படிப் பஞ்சபூதச் சேர்க்கையினாலே அமைந்த உடலானது அதற்கேற்றபடியான பலவகையான குணபாவங்களையும் கொண்டிருக்கின்றது. இதனைத் **தூலதேகம்** என்பது மரபு.

தன்னை ஒழுங்கு செய்துகொள்ளும் சக்தியுடையதுதான் 'அறிவு'. அதன் இயக்கமே 'மனம்'. அறிவின் சக்தி மேலோங்கி விடும்போது, மனமும் உடலும் சாந்தியும் சக்தியும் பெறத் தொடங்குகின்றன.

வாசனைகள்

ஞானத்தை அடைவதற்கு எத்தனையோ தடைகள் குறுக்கிடுகின்றன. அத்தடைகளை உடைத்து எறிய முயற்சி செய்ய வேண்டும். தடைகள் விலகவிலக, ஆத்மஞானம் நம்முள்ளே பிரகாசிக்கத் தொடங்கும். இந்தத் தடைகளைத் **தேக வாசனை, உலக வாசனை, சாஸ்திர வாசனை, அசுர வாசனை, விட்சேபம்** என்று வகைப்படுத்திச் சொல்வார்கள்.

1. தேக வாசனை

அழகு, ஆரோக்கியம், ஆயுள் என்ற மூன்றும் தேகவாசனையாகும். அழகு என்பது ஆடை ஆபரணங்களாலும் மற்றும் மணப்பொருள்கள் முதலியவற்றாலும் தன்னுடலை அலங்கரித்துக் கொள்வதிலே ஈடுபடுவதான ஆர்வம். ஆயுளானது கற்பங்கள் முதலிய மருந்துகளினாலும், அறுசுவை உணவுகளினாலும், உடற்பயிற்சிகளினாலும், உடலை வளர்த்து வலிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல். ஆரோக்கியம் என்பது சந்தனம், புஷ்பம், மங்கையர் போன்ற பொருள்களாலே உடலுக்கு நலத்தையும் சுகத்தையும் தேடிக்கொள்வது.

2. உலக வாசனை

எல்லாரும் தன்னைப் புகழ்ந்தே பாராட்ட வேண்டும் என்றும், எவரும் தன்னைப்பற்றி எவ்வகையாலும் பழித்துப் பேசக்கூடாது என்றும் நினைப்பது உலக வாசனை என்று சொல்லப்படும். பொதுவாகச் சொல்வதனால், இதைப் புகழின்மீது கொள்ளும் ஆசை என்றும் சொல்லலாம்.

3. சாத்திர வாசனை

ஆத்மஞானத்தைத் தருவனவாகிய சாத்திரங்களை விட்டு விட்டு, இதர சாத்திரங்கள் பலவற்றையும் கற்று, தான் ஒரு பெரிய பண்டிதனாக விளங்கவேண்டும் என்கின்ற மனோபாவம் சாத்திர வாசனையாகும்.

4. அசுர வாசனை

இடம்பம், கர்வம், அகங்காரம், மமகாரம் முதலிய மனவியல்புகள் அசுரவாசனை என்று கூறப்படும்.

இந்த வாசனைகள் உள்ளத்திலே சூக்குமரூபத்தில் நிலைத்து நின்று மனிதனைத் தம் வயப்படுத்துகின்றன. இவற்றைப் பற்றறுத்தல் என்னும் மனோநிலையால் நீக்கிக் கொள்ளலாம். வாசனை என்பதற்குப் பற்றுதல் என்றுதான் பொருள். பற்றுதலை ஒழிக்க வேண்டும். பற்றுதல் நீங்க நீங்கத்தான் ஆத்மாவிலே ஒளி உண்டாகத் தொடங்கும்.

5. விட்சேபம்

தியானம், உபாசனை, தெய்வங்களைக் குறித்த நாமாவளி களை உச்சரித்தல், மந்திரங்களை ஒருமனதாக உருவேற்றுதல், குருவுக்குத் தொண்டு செய்தல், குருவைத் தியானித்தல் போன்ற

மனப் பயிற்சிகள் விட்சேபம் எனப்படும். அதாவது மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தித் தெய்வீக நினைவுகளிலே நிற்கப்பழக்குதல். இப்படிப் பழகப்பழக மனம் பொருள்களைப் பற்றிச்சென்று சலிப் படைவதிலிருந்து விடுபட்டு, ஞானத்தை நாடிச்சென்று உயர்வை அடையும்.

மனிதத் தன்மை வேண்டும்

ஒரு மனிதன், தெய்வீகத் தன்மையை அடைய விரும்பி னால், முதலில் மனிதத்தன்மை உள்ளவனாக அவன் மாற வேண்டும். ஒரு பெண், தெய்வத்தன்மையைப் பெற விரும்பி னால், முதலில் பெண்மை நிரம்பியவளாக அவள் மாறவேண்டும்.

நல்ல ஒழுக்கத்தால் உண்டாகும் மனவலிமையே உண்மை யான மனவலிமையாகும். வேறுவிதமாக வரும் வலிமைகள் உண்மையான சக்தியுள்ள வலிமைகள் ஆகமாட்டா.

ஒருவரைப்பற்றிக் குறைகூறித் திரிதல், ஒருவரிடம் மிகவும் அன்பு காட்டுவதுபோல நடித்தல், ஒருவரை மிகவும் தூக்கிப் பேசுதல், நாணயமற்ற நடத்தைகள், சார்ந்தே ஏமாற்றும் தன்மை ஆகிய இவற்றை எல்லாம் மனத்திலிருந்து அறவே ஒழித்து விடவேண்டும். இவற்றை மனத்தின் அடி ஆழத்திலிருந்து அறவே வெட்டி எறிந்துவிட வேண்டும்.

நன்மையும் தீமையும்

'தீமை' எப்போதுமே வலிமையற்றதுதான்; அது எந்தப் பயனையும் தருவதுமில்லை; அது கோழைத்தனத்தையே நாளுக்கு நாள் வளர்க்கும்.

நன்மை வலுவுள்ளது; நிறைவான பயன் தருவது; சிறந்த ஆண்மையைத் தருவது.

'நல்லவர்களாக நடந்து கொள்ளுங்கள்' என்பதன் மூலம் ஆண்களையும் பெண்களையும் வலிமையும் தன்னம்பிக்கையும் உடையவர்களாகவும், சுதந்திர வாதிகளாகவும் வாழுங்கள் என்று சொல்லவே ஞானிகள் விரும்புகின்றனர்.

சாந்தத்தையும் தூய்மையையும் பொறுமையையும் மரியாதையையும் வற்புறுத்துவதால், சிலர் பெண்களின் குணபாவங்களை ஆண்களையும் மேற்கொள்ள சொல்லுகின்றார்களோ என்று தப்பாகப் புரிந்து கொண்டுவிடவும் நேரலாம்.

உயர் வாழ்வு

ஆண்மையாளனாகிய ஆணும், பெண்மைப் பண்பு நிரம்பிய பெண்ணுமே தெய்வீகத்தன்மை என்றால் என்ன என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் அல்லாத பிறரால் தெய்வீகத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியாது: உயர்வாழ்வு வாழவும் இயலாது. சிறப்பான நடத்தைகளும், தூய்மையான மனப்போக்குகளும் சுயமரியாதையிலே உறுதியான பற்றுதலும், அத்துடன் சாதாரண மனிதனுக்கு இருப்பதைப் போலக் கட்டமைந்த உடல் வலிமையும் மனவலிமையும் பெற்றிருக்கிறவர்கள் எவராயிருந்தாலும், உயர்வாழ்வு என்னும் உன்னதமான வழியில் முன்னேறுகிறவர்களே. அவர்கள் சிறந்த நிலையை உறுதியாக அடைவார்கள்.

விலங்கு உணர்வுகள்

ஒவ்வொருவரிடமும் 'விலங்குணர்வு' இருக்கிறது. இதை 'மிருக இச்சை' என்றும் சொல்லலாம். இது பலவகையான உருவங்களில் மனிதர்களை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மிருக இச்சையானது பல சமயங்களில் கடுமையாக எழவும் தொடங்கும். அப்போது ஒருவன் கண்மூடித்தனமாகச் செயல்படத்

தொடங்கி விடுகின்றான். அவனிடமுள்ள உயர்வான பண்புகள் மறைந்துபோய்விடுகின்றன. அவனிடமுள்ள மனிதாபிமானமும், சுயமரியாதையும், மற்றுமுள்ள எல்லா நல்ல குணங்களும் ஒடுங்கிப் போய்விடுகின்றன. அந்த மிருக இச்சை ஒன்றே மேலோங்கி நின்று அவனையும் கொடிய மிருகம்போலாக்கி ஆட்டிப் படைக்கின்றது.

கட்டுப்படுத்த வேண்டும்

இந்த மிருக இச்சைகளைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்துவிடலாம். இவற்றை நாம் விரும்புவதுபோல நம் ஆணைப் படியே செயல்படுமாறும் செய்துகொள்ளலாம். இப்படி இந்த இச்சைகளை நமக்கு அடங்கிச் செல்லும்படியாகச் செயல்படுத்தும் போது, இவை நமக்கு உதவியாக அமைகின்றன.

உயர்வும் இழிவும்

மனிதனிடம் உயர்வான சக்திகளும் இருக்கின்றன: இழிவான இச்சைகளும் இருக்கின்றன. உயர்வான சக்திகளே எப்போதும் மேலோங்கி நிற்குமாறு செய்துகொண்டால், அவன் சிறந்த மனிதனாகின்றான். இழிவான இச்சைகளை மேலோங்க விட்டுவிட்டால், அவன் இழிந்தவன் ஆகிவிடுகின்றான்.

பற்றும் பாசமும்

உன்னிடம் தோன்றும் பற்றும் பாசமும் உனக்கு அடிமை களாகவே செயல்பட வேண்டும். அவற்றிற்கு நீ அடிமையாகி விடக்கூடாது. அவற்றை அவற்றிற்கு உரிய இடங்களிலேயே வைத்து, முறையாக வேலைவாங்க வேண்டும். இப்படி வேலை வாங்கும் போது, அவை நாணயமான பணியாட்களைப் போலவே கட்டுப் பட்டு ஏவிய பணிகளைச் செய்து உன் கட்டளைகளை

முறையாக நிறைவேற்றி, உனக்கு இன்பத்தையும் செல்வத்தையும், புகழையும் தேடிக் கொணர்ந்து குவிக்கும்.

நீ எப்போதும் கெட்ட செயல்களைச் செய்பவன் அல்லன். உன் உடலிலுள்ள எந்த ஒரு உறுப்பானாலும் சரி, உன் மனத்தில் உள்ள எந்த ஒரு பகுதியானாலும் சரி, இழிவானதும் அல்ல; கெடுதலானதும் அல்ல. இயற்கைச் சக்தி எப்போதும் தவறுகளைச் செய்வதில்லை. உலகமே உண்மை - சத்தியம் - என்கின்ற மஹா சக்தியாலேதான் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது; இயங்கியும் வருகின்றது.

எல்லாமே நல்லவைதாம்

உன் செயல்கள், உன்னுடைய எண்ணங்கள், உன்னுடைய சக்திகள் எல்லாமே பிறரைப் பாதிக்கும்படி நிகழாதவரை நல்லவை தாம். இவற்றுள் எவையும் தீயனவல்ல. அவற்றைச் சரியான பாதையிலே செல்லச் செய்வதுதான் உன் கடமை. இதுவே தெய்வீகத்தன்மையும், உண்மையான ஆனந்த நிலைமையும் ஆகும். இவற்றைத் தவறாகச் செல்ல விட்டுவிடுவதுதான் அறியாமை என்பதும், பாவம் என்பதும், வறுமை என்பதும் ஆகும்.

பிடிப்பு வேண்டும்!

ஒவ்வொருவரிடமும் சுய மதிப்பிலே அழுத்தமான ஒரு பிடிப்பு வேண்டும். உணர்ச்சி வசப்படுவதையும், அவசரப்பட்டுச் செயலில் இறங்குவதையும் அறவே கைவிட்டுவிட வேண்டும். கோபத்தை விட்டு ஒழிப்பதில் வல்லவனாகிச் சாந்தமூர்த்தி, தர்மவான் என்றே விளங்கவேண்டும். பிறருடைய கருத்துக்களையும் செயல்களையும் கண்டும் கேட்டும் விமர்சிக்கவே கூடாது.

விதண்டாவாதக்காரனையும் பண்பற்ற பேச்சாளனையும் பார்த்தால், ஒதுங்கிப் போய்விட வேண்டும்.

மதிக்க வேண்டும்

முதிர்ந்த ஒழுங்கான மனிதத்தன்மை என்பது, அமைதியும், பிறரை எதிர்க்காததும், பிறரைப் புண்படுத்தாததுமான மன வல்லமை ஆகும். உன்னை முதலில் நீ மதிக்க வேண்டும். அப் படியே பிறருக்கும் மதிப்புத் தரவேண்டும். உனக்கென்று ஒரு நல்ல பாதையை வகுத்துக் கொண்டு, அந்தப் பாதையிலே தயக்கமின்றி உறுதியான நம்பிக்கையுடன் நடந்து செல்வாயாக. அப்படிப் போகும்போது பிறர் உன் பாதையிலே குறுக்கிட்டுக் குழப்பம் செய்ய இடம் தரக்கூடாது; நீயும் பிறருடைய பாதையிலே ஒரு போதும் குறுக்கிட முயலக்கூடாது.

சமநிலை உணர்வு

உண்மையான ஒரு மனிதனிடம் எதிர்எதிரான சக்திகள் எல்லாம் சமநிலைப்பட்டு ஒன்றோடொன்று உறவாகிக் காணப் படும். விட்டுக்கொடுக்கின்ற பரந்த மனப்பான்மையோடு, எதற்கும் வளைந்து கொடுக்காத எஃகுப் போன்ற உறுதியான மனப் பான்மையும் அவனிடம் காணப்படும். இவன் தன்னுடைய இலட்சியங் களையும் தன்மைகளையும் கைவிட்டுவிடாமல் ஆனால் அதே சமயம் மற்றவர்களுடன் அமைதியாகவும் அறிவோடும் அவர்கள் விரும்பும்வகையிலே கலந்து பழகத் தெரிந்து கொள்ளுகிறான்.

மனசாட்சி

உன்னுடைய மனசாட்சிக்கு நீ உண்மையாக எப்போதுமே நடந்துகொள்ள வேண்டும். இப்படியே நடந்து கொள்ளும் பிறரையும் மதிப்பதற்கு முன்வரவேண்டும். அவர்களின்

மனசாட்சியானது உன்னுடைய முடிவுக்கு நேர் எதிரிடையான ஒரு முடிவை நோக்கிச் செல்லுவதென்றாலும், அதைப் பற்றித் தவறாக எண்ணாமல், அவர்களின் நேர்மையை மதிக்கப் பழக வேண்டும்.

வெற்றிகொள்ள வேண்டும்

தளர்ச்சியடையும்போது மனிதன் அழுகின்றான். இதயத்தின் தாபமும், மனத்தில் சக்தியற்ற தன்மையும் அவனை அழச்செய்கின்றன. 'உன்னை நீ வெற்றி கொள்வாய்' - இதுதான் வாழ்வில் உயர்வதற்குரிய ஒரேவழி சிறந்தவழி, உறுதியான வழி! எவ்வளவு எளிதான தெளிவான வழி இது! வெற்றிக்கு எவ்வளவு சுலபமான வழி இது!

'சுயநலம்' என்னும் கொடிய விரோதியை மனத்தை விட்டுத் துரத்திவிடுங்கள். அந்த சுயநலமே உங்கள் தளர்வுக்கும் கேடுகளுக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது இயற்கைக்கு மாறுபட்ட இச்சைகளை ஒழித்துவிடுங்கள். நீதிக்கு மாறான ஆசைகளை அகற்றுங்கள். தன்னையே விரும்புவதையும், தனக்காக பரிதாப் படுவதையும், தன்னையே புகழ்வதையும், தான் நடப்பதே சரி என்பதையும் கைவிட்டு ஒழியுங்கள். இவற்றை எல்லாம் ஒழுங்கான வைராக்கிய சித்தத்துடனும், வலிமையான மனவுறுதியுடனும் ஒழுங்குபடுத்தினால், மனவலிமை தானாகவே ஏற்பட்டுவிடும்.

பெரிய தீவினை

உலக நீதிக்குப் பணிந்து போகாத நிலைமையே மனிதனிடமுள்ள மிகவும் பெரிதான தீவினையாகும். அதுவே பாவங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் எப்போதும் காரணமாகின்றது.

தன்னுடைய அறியாமையாலே, பிறருடைய எண்ணங்களை எல்லாம் அடிமைப்படுத்தி விடலாம் என்று, நீதிக்கு

மாறுபட்ட நினைவை மனிதன் கொள்ளத் தொடங்கும்போது, அவனுடைய மனோசக்தி, ஆற்றல் எல்லாமே கரைந்து மறைந்து போய் விடுகின்றன.

மனிதன் தன்னுடைய அறியாமை முதலிய குறைகள் எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கித் தன்னை வெற்றிகொள்ள வேண்டும். இப்படி வெற்றி கொண்டால் அதுதான் மனித ஆற்றல்; அதுதான் தெய்வீக சக்தி.

வாழ்க்கையே ஒரு போராட்டம். இந்தப் போராட்டத்தில், எதற்கும் பணிந்தும் தளர்ந்தும் போகாமல் உறுதியோடு போராடு கிறவர்கள் இறுதியில் வெற்றிவாகை சூடுகின்றார்கள். வாழ்விலே இடையிடையே குறுக்கிடுகின்ற இருளடர்ந்த பகுதிகளை எல்லாம் துணிவோடு கடந்து, அவர்கள் தம் வாழ்வை முழுவதும் ஒளி உடையதாகவும் ஆக்கிக் கொள்ளுகின்றார்கள்.

சில உண்மைகள்

அநுபவ பூர்வமான சிறந்த உண்மை இது; அதனால்தான் உறுதியோடு வலியுறுத்திச் சொல்லுகின்றோம். ஒருவரின் மன இயல்புகளிலும் நடைமுறை ஒழுக்கத்திலும் இந்த வெற்றியை அடைவதற்கு என்னென்ன அமைவுகள் இருக்கவேண்டும்? எவை எல்லாம் இருந்தால் சலனமற்ற பேராற்றலும் மிகவுயர்ந்த வாழ்வில் வெற்றியும் ஒருவருக்கு வாழ்க்கையில் உண்டாகும்?

சத்தியத்தை எப்போதும் நேருக்கு நேராகவே எதிர் கொள்வதுதான் நல்லது.

''அளவற்ற சலனங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் பின்னர் ஞானத்தையும் தெய்வீகத்தையும் அடைவதையே குறிக் கோளாகக் கொள்வது சிறப்பு.''

''முடிவிலே தோல்வியைச் சந்திக்காமல், ஒவ்வொரு உள்ளத்துப் பகையையும் அவ்வப்பொழுதே எதிர்த்து வெற்றி கொள்வது நல்லது.''

''மனித வாழ்க்கையில் தெய்வீக வாழ்க்கையை, வாழ்வின் புகழ்பெற்ற அந்த இறுதி எல்லையை அடைவதற்கு, இவைதாம் சாதனைகள்.''

''இவற்றையே முனிவர்களும் ரிஷிகளும் அவதார புருஷர்களும் வலியுறுத்துகிறார்கள்.''

உறுதியான எண்ணம்

வெற்றிகரமாக வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்கின்ற உறுதியான எண்ணம் ஒவ்வொரு மனிதனிடமுமே உண்டாகவேண்டும். வெற்றியை அடைதலிலே அளவற்ற ஆசையும் வேகமும் ஏற்பட வேண்டும். இவை இரண்டும் ஏற்பட்டால் அவன் தன் மனத்தை உறுதியுடன் எதிலும் செலுத்தமுடியும். வாழ்க்கையின் முறையான பாடங்களைப் பிழையின்றிக் கற்றுக்கொண்டு, அவற்றிலே தேர்ச்சி பெற்று விடுதலும் மிகவும் எளிதாகும். வாழ்வில் நம்பிக்கையும், அதற்கான ஞானமுதிர்ச்சியும் பெற்றுள்ள அறிவாளியாக அவன் உயரலாம். அமைதியையும் பெருமையையும் அவன் எளிதாகவே அடைவான். அறியாமையும் வறுமையும் அவனைவிட்டுத் தாமாகவே அகன்றுபோகும்.

மனிதப் பிறவியின் துயரங்கள் என்பவை ஆழமாக வேரூன்றிவிட்ட ஒரு சிக்கலான பிரச்சனையாகும். தளராத மன உறுதியிருந்தால் அந்தப் பிரச்சினைகளை வேரோடு பறித்து எறிந்து விடலாம். பாசங்களும் உணர்ச்சிகளும் மனக் கட்டுப் பாடில்லாததாலேயே எல்லைகடந்து செல்லுகின்றன. அவை மனித

வாழ்வைக் கவிந்துகொண்டு, சிக்கலான பிரச்சினைகளாகி, மனிதனைத் துன்பத்துக்குள்ளும் வீழ்த்துகின்றன. அவற்றைத் தொடர்ந்து முயன்று சமநிலைப்படுத்த வேண்டும். அளவோடு இயங்குமாறு கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் அவை மனிதனுக்கு உதவுபவைகளாக மாறிவிடும். மிகவும் சிறப்பான நோக்கங்களில் ஈடுபட்டு மனிதனுக்குப் புகழையும் நன்மையை யும் இந்த ஆசைகளும் உணர்ச்சிப் பிரவாகங்களுமே தரத் தொடங்கிவிடும்.

மயங்கும் மனம்

மனிதப் பிறவியின் துயரங்கள் மிகவும் சிக்கலானவை. அவற்றோடு மிகவும் கடுமையாகப் போராடவேண்டும். மனிதனின் இச்சைகள் நிலையற்றவையும் மயக்கந் தருவனவுமான பொருள்களை நோக்கியே பெரும்பாலும் படர்ந்து செல்லுகின்றன. இதனால், ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் மனிதன் அந்தத் துயரச் சுமைகளாலே அழுத்தப்பட்டவனாகவே ஆகிறான். நாளுக்குநாள் நலிந்துகொண்டே போகிறவனாகத் துடிக்கின்றான். இந்த நிலைமைகள் எந்த எல்லையையும் அடைய உதவுவனவுமல்ல; அவன் நினைக்கும் எந்தவொரு வெற்றியையும் தந்துவிடுவதும் இல்லை.

உறுதியான தன்முயற்சி

இவற்றின் உண்மையான தன்மைகள் யாவை? இவை எல்லாமே மனத்தின் குறைபாடுகளாலே வருபவைதாம். இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி உயர்நிலையை சமநிலையை நோக்கிச் செல்லச்செய்வது மனிதனுடைய உறுதியான மனோவலிமை யோடுகூடிய தன்முயற்சி ஒன்றிலேதான் இருக்கிறது.

யுகசக்தியின் அமைப்பான இந்த உலகத்தின் ஆக்கத்திலே அமைந்து கிடக்கும் மூலசக்திகளுள், நிலையான கெடுதல் என்பது எதுவுமே கிடையாது. முயன்றால், மனத்தை உயர்வான ஒழுக்கநெறிக்கு அனைவருமே மிகவும் எளிதாக உயர்த்தி விடலாம். அப்படி உயர்த்திவிட்டால், கெடுதலான எவையுமே அதைச் சென்று தீண்டவும் சக்தியற்றவை ஆகிவிடும்.

எல்லாம் நல்லதே!

வாழ்க்கையின் ஜீவனாயிருப்பது நன்மை ஒன்றுதான். இதில் யாருக்கும் எள்ளளவும் சந்தேகமே உண்டாகக் கூடாது. வலிமையாளனாக நினைக்கும் ஒருவன், சத்திய நெறியிலேயே வாழக்கருதும் ஒருவன், இதற்கான உறுதியான எண்ணக் கிளர்ச்சியை அடைந்த ஒருவன், தொடக்கத்திலேயே 'எல்லாம் நன்றே; எதிலும் நன்மையே' என்னும் உண்மையின்பால், முதலில் அசையாத நம்பிக்கையைக் கொள்ளவேண்டும்.

'எல்லாமே நல்லதுதான்' என்று உறுதி கொள்வது மிகமிகச் சிரமமானது. அதற்கேற்ற ஞான வளர்ச்சி முற்றுப்பெறாத நிலையிலே, பலவகையான எண்ணச்சிதறல்கள் அடிக்கடி உண்டாகும். தன்னைத்தானே பரிதாபத்திற்கு உரியவனாகக் கருதுவதும், தன் செயல்களுக்கும் நினைவுகளுக்கும் போக்குகளுக்கும் தனக்குத் தோன்றிய பலவகை நியாயங்களைக் கற்பித்துக் கொள்ளுவதும் நிகழலாம். மன உறுதியோடு முயன்றால், இவற்றை முடிவில் வெற்றி கொள்ளலாம். துயரங்களிலிருந்து விடுபட்ட புனித வாழ்வை, நல்வாழ்வை விரும்புகின்ற ஒருவன், இந்த மனச் சிதறல்களை ஒதுக்கித் தளராத மனவுறுதியைப் பெறவே முயல வேண்டும்.

எல்லாமே எளிதுதான்

ஆரம்பத்திலேயே 'புனித வாழ்வைத்' தவறாமல் தன்னால் போற்றி வாழமுடியும் என்று நம்பவேண்டும். அதே நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற செயல்களிலே மட்டும் நாட்டம் செலுத்தத் தன் மனத்தை பழக்கவேண்டும். புனித வாழ்வை அடைந்தே தீருவோம் என்னும் வைராக்கிய சித்தம் மலரவேண்டும். ஞான முதிர்ச்சியும், யுகத்தி லுள்ள ஜீவன்களோடு தானும் ஒன்றே எனக் கருதும் சமநிலை உணர்வும் வளரவேண்டும். இவை வளர எல்லாமே மிகவும் எளிதாகிவிடும்.

அனைத்தும் நன்மையே

எல்லாச் சம்பவங்களும் அனுபவங்களும், நன்மையா னாலும் தீமையானாலும், ஜீவனுக்கு நன்மையையே தருகின்றன என்பதைத் தெளிவாக உணரவேண்டும். இந்த உணர்வானது நம் மிடம் ஏற்பட்டு, அது உறுதிப்பட்டும் விட்டால், துன்பங்களின் வருத்துகிற சக்தியெல்லாம் கரைந்துபோகும். துன்பங்களே நன்மைகளாக, இன்பங்களாக மாறிவிடும். சக்திய நெறியை வளரச் செய்யவும், ஞானத்தை அதிகரிக்கவும் துன்பங்களே பெரிதும் உதவி செய்கின்றன என்று தோன்றும். அறிவாளியான ஒருவன் இவ்வாறுதான் கருதுகின்றான். கருதி, அவற்றையும் தனக்குச் சாதமாக்கிக் கொள்ளுகின்றான்.

சத்தியமே மேலோங்கும்

'சத்திய வழியே மேலோங்கும்'. இந்த யுகதர்மத்தின் நியதி யிலே, பக்திமையுணர்வு இல்லாதவர்கள் தம்மையும் அறியாம லேயே தீயசக்திகளின் கோரப்பிடியிலே சிக்கித் தவிக்கின்றார்கள். இதுதான் யுகதர்மத்தின் நடைமுறை. எவனொருவன் அசத்திய நெறியைத் தன்னிடத்திலே மேலோங்குமாறு செய்கின்றானோ,

எவனொருவன் தீயசக்திகளே வாழ்க்கையின் சுகபோகங்களைத் தனக்குத் தரக்கூடும் என்று உறுதியாக நினைக்கின்றானோ. அவன் தீமையின் விளைபலனான துயரங்களை அடைவதிலிருந்தும் ஒருபோதும் தப்பமுடியாது.

வாழ்க்கையிலே தோல்வியடைந்தவர் சிலர், பிறரால் தாம் அனுபவித்த கேடுகளைப்பற்றிப் பலவாறு எல்லாம் மனம் நொந்து பேசுகிறார்கள். அவர்கள் எதை நம்புகிறார்கள்? எதைப் பிறரும் நம்பவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றார்கள்? மற்றவர்கள் மட்டும் தங்களுக்குத் துரோகம் செய்யவில்லை என்றால், தாங்கள் வெற்றி அடைந்திருப்பார்கள், செல்வராயிருப்பார்கள், புகழ் பெற்றிருப் பார்கள் என்று, அவர்கள் பேச்சைக் கேட்போரை நம்பச் சொல்லு கிறார்கள். ஏன்?

எப்படித் தங்களைப் பலரும் ஏமாற்றினார்கள்? எவ்வாறு பலரும் தங்களுக்குத் துரோகம் செய்தார்கள்? எங்ஙனம் பலரும் தங்களை அவமானப்படுத்தினார்கள்? என்று ஆயிரம் ஆயிரம் தடவை திருப்பித் திருப்பி அவற்றையே சொல்லிச் சொல்லி, அதில் ஒருவகை மனசாந்தியையும் அவர்கள் பெறுகின்றார்கள்.

அவர்கள் மட்டுமே நம்பிக்கைக்கு உரியவர்கள், அவர்கள் மட்டுமே அப்பழுக்கில்லாதவர்கள், அவர்கள் மட்டுமே சத்திய சந்தர்கள், அவர்கள் மட்டுமே நல்ல குணவான்கள், பிறர் எல்லாரும் கெட்டவர்கள், கெடுமனக்காரர்கள் என்பதுதான் அவர் களின் உள்ளார்ந்த மயக்கமான எண்ணமாகும்.

'அவனைப் போலவே நானும் முழுக்க முழுக்கச் சுயநலக்காரனாக இருந்திருந்தால், நானும்தான் அவனைப் போலவே, ஏன் அவனுக்கும் மேலாகவே, வள்மான நிலையை அடைந்திருப்பேன்' என்பார்கள் இவர்கள்.

இப்படிப்பட்டவர்களின் பெரிய குறையே, இவர்கள் முழுக்க முழுக்கச் 'சுயநல' நோக்கம் உடையவர்களாக இருப்பதுதான். இவர்களின், இந்தச் சுயநலத்தின் மிகுதியான தன்மையே, இந்த நிலையிலிருந்து பிறரைப் பார்க்கும் தன்மையே, இவர்களுடைய தோல்விகளுக்கு எல்லாம் மூலகாரணமும், முதல்காரணமும் என்பதை இவர்கள் உணர்வதில்லை.

இப்படித் தம்மையே பற்றிச் சதா மனம் நொந்து பேசுகின்றவர்களுக்கு, எது நல்லது எது கெட்டது என்பதைப் பகுத்து அறிந்துகொள்ளவும் முடியாது. மனித இயற்கை பற்றியும், உலகத்தின் தன்மைகளைப் பற்றியும் இருக்கவேண்டிய அறிவுபூர்வமான நம்பிக்கை இவர்களிடம் செத்துப்போய் விட்டது. இவர்கள் துயரப்படுகின்ற நல்லவர்களை மட்டுமே எப்போதும் தம் மனக்கண் முன்பாகக் காண்பார்கள். அவர்களோடு தம்மையும் சேர்த்துக்கொண்டு மனவாறுதல் பெறுவார்கள்.

தங்களைத் திருத்தாதவர்கள்

தங்கள் தோல்விகளுக்குத் தங்களிடமுள்ள எந்தக் குறைபாடு காரணமாய் இருந்திருக்கக்கூடும் என்பதைக் கண்டு பிடித்து, அந்தக் குறைபாட்டை நீக்குவதற்கு முயற்சி செய்யாமல், மனித சமுதாயமே கெட்டுப் போய்விட்டதாக இவர்கள் சொல்வார்கள்.

இவர்களுடைய உள்ளத்திலே தீமைகள் என்னும் சாத்தானையே வாழ்வின் எசமானனாக்கிக் கொலுவேற்றி விடுகின்றார்கள். அன்றாட நடவடிக்கைகளில் எல்லாம் சுயநலச் சிதறல்களையே, தீய சக்திகளையே பார்க்கிறார்கள். இதனால், தோல்விகளே, துயரங்களே இவர்கள் வாழ்விலும் மேலோங்கி நிற்கின்றன.

தங்களுடைய அறியாமைபற்றி இவர்கள் நினைக்கவே மாட்டார்கள்; கவலைப்படவே மாட்டார்கள். தங்கள்வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அநியாயங்கள் என்னும் விதியின் கூறுபாடு பற்றியே நினைத்து நினைத்து வாடுவார்கள். இவர்களுடைய வாழ்விலே ஏற்பட்டுள்ள வறுமைத்துன்பம் பற்றியும், அதற்குக் காரணம் ஆனவர்கள் பற்றியும் இவர்கள் சதா எண்ணமிட்டு ஏங்குவார்கள்.

ஓரளவாவது பயனுள்ளதும் வெற்றியானதுமான வாழ்க்கை அமைந்தவர்கள் யாரும், மேற்சொன்ன மனக்குறைபாட்டிற்கு இடம் தரவே கூடாது. அதிலும், மன வலிமையை விரும்பு கிறவர்களும், வாழ்விலே வெற்றிபெற்று மேல்நிலையில் வாழ விரும்புகிறவர்களும், மேற்காட்டிய குறைபாட்டை அடியோடு களைந்து எறிந்துவிட வேண்டும்.

கெடுவான் கேடு நினைப்பான்!

வாழ்விலே வெற்றி காண்பதற்குத் துரோகச் சிந்தனைகளும், பித்தலாட்டமும், சுயநலமும், தற்செருக்கும் மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவிகள் என்று எவன் ஒருவன் நினைத்தாலும், அவன் முடிவில் துரதிருஷ்டத்தையும், வறுமையையும், தோல்வியையுமே அடைவான்.

மனித இயல்பிலுள்ள நல்லியல்புகளை வெறுத்து ஒதுக்கும் ஒருவன், எப்படித் தனக்குள்ள ஆற்றலையும், வளமையையும், வலிமையையும் வளர்த்துக் கொண்டு, அமைதியையும் இன்பத்தையும் காணமுடியும்?

தீமைதான் நல்லதைவிடப் பெரிதும் சக்தியுடையது என்று நம்புகிறவன், கெட்டவனே நல்லபடியாக வாழ்கின்றான் என்று எண்ணுகிறவன், தானும் தீயசக்திகளின் பிடிப்பின் நடுவிலேதான்

உலவி வருகின்றான்! அப்படி இருப்பதனாலேதான் அவன் அவற்றையே நினைத்துப் பிதற்றுகின்றான். அவன் துயரப்பட வேண்டியதுதான்! தோல்வி காணவும் வேண்டியதுதான்!

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் உலகத்திலே தீமைகளும் தீயசக்தியின் செல்வாக்குமே வலுவாக மேலோங்கி நிற்பது போலத் தோன்றலாம். கெட்டவர்கள் நன்றாக வாழ்வது போலவும் நல்லவர்கள் மிகுதியாகக் கஷ்டப்படுவது போலவும் காணப் படலாம். அதிர்ஷ்டம், அநியாயம், மாறுபட்ட நெறிமுறைகள் போன்றவைகளே சுபிட்சத்தைத் தருவன என்றும் கருதத் தோன்றலாம்.

தூய்மையான உள்ளத்தோடும், தெளிவான மனத்தோடும் இவற்றை எல்லாம் கருதிப் பார்த்தால், இவற்றின் பொருந்தாத நிலைமைகளை எவரும் உணரலாம். இவ்வாறே உலக வாழ்க்கையையும் உற்று நோக்குவோமானால், இப்போது தீமையைக் காணுமிடத்தில் நன்மையையும், குழப்பங்களைப் பார்க்கும் இடங்களில் அமைதியையும், அநியாயத்தைக் காணும் இடங்களில் நியாயத்தின் சிறப்பையும் காண்போம்.

உலகம் என்பது ஒரு தூய்மையான மகாசக்தியின் சொரூபம். இது துயரத்தின் இருப்பிடமே அல்ல. இங்கே கெடுதல்கள் நிரம்பிப் பெருகிவிவதும் இல்லை. உலகத்திலே ஏராளமான தீய சக்திகள் காணப்படுவது என்னவோ உண்மை தான். அவற்றின் பெருக்கந்தான் ஒழுக்கநெறியைப் பற்றிப் பேசவேண்டும், ஒழுக்க நெறியை மக்களிடையே நிலைபெறச் செய்யவேண்டும் என்ற தேவையையும் உண்டாக்கியுள்ளன என்பதும் உண்மைதான்.

தெய்வீக உணர்வு

வாழ்வியலிலே வெற்றி அடைவதற்குத் தெய்வீகமான உயர்ந்த வீரவுணர்வு வேண்டும். இழப்புகளைச் சந்திக்கும் போதும், துயரங்களைச் சந்திக்கும்போதும், மன அமைதியும், சகிப்புத்தன்மையும், அவற்றை வெற்றிகாணும் துடிப்பும் விளங்க வேண்டும். இது போர்க்களத்து அனுபவத்திலும் மிகவும் கடுமை யானது. பிறரை வெற்றி அடைவதைவிடத் தன்னையே முதலில் வெற்றி அடைவதுதான் மிகமிகச் சிரமமானது; மிகமிக உயர் வானது; மிகமிக அவசியமானது.

மனித உள்ளம்

மனிதர்களின் கருத்துக்கள் காலந்தோறும் அந்தந்தக் காலங்களின் தன்மைகளுக்கு ஏற்றபடியாக மாறிக்கொண்டே போகின்றன. உண்மையான உயிர்புச்சக்தியை விட்டுவிட்டு, அதன் மேற்போக்கான தோற்றங்களில் மயங்கிச் செயல் படுவதுதான், இந்த மாறுதல்களுக்குக் காரணமாகும். ஆனால், இந்த எல்லா வகையான கருத்துக்களுக்கும் பின்னாக, 'மனிதனின் இதயம்' என்பது, என்றும் நிலையாக மாறாமல் இருந்து வருகின்றது.

மனோ வைராக்கியம் இல்லாதவர்கள் நல்ல பண்புகள் இல்லாதவர்களே! எந்த மதத்தவராக இருந்தாலும் அல்லது மதத் தலைவர்களாகவே இருந்தாலும் சரியே! தெய்வ பக்தியாளர் களாகக் காட்டிக்கொள்ளாமல் இருந்தாலும், நல்ல பண்பாளர் களாக வாழுகின்ற மனோவைராக்கியம் மட்டும் இருந்தால், அவர்களே சிறந்தவர்கள்.

வைராக்கிய நம்பிக்கையானது, வாழ்வின் சிறுசிறு துன்பங்களையும் துயரங்களையும் வெற்றிகொண்டு உயர்ந்து

விளங்குவது. அது எதனையும் வெற்றியின் படியாகக் கொள்வது. அது எந்தத் தோல்வியையும் கண்டு தளர்ந்து அழிந்து போவதில்லை. தோல்வியை வெற்றியாக மாற்றவே அது முயலுகின்றது.

மனிதனே கேள்!

ஆகவே, 'மனிதனே! உனக்கு ஒளியை முதலில் செய்து கொள்! உன் உள்ளத்திலே ஆத்மநம்பிக்கையை உறுதியாக்கிக் கொள். அந்த ஒளியின் வெளிச்சத்தைத் துணையாகக் கொண்டு, இடையிடையே எதிர்ப்படும் அந்தகாரத்தைக் கடந்து முன்னேறிச் செல்! அதன் ஒளி மங்கலானதுதான். ஆனால், மனோவைராக்கியம் என்னும் அந்தப் பாவைவிளக்கு, உன்னை முன்னேற்றத்திற்கு அழைத்துச் செல்வதற்குப் போதுமானது!' இந்த ஞானக்குரலை அனைவரும் உளத்திலே போற்றவேண்டும்!

8. மனோவுறுதியும் உணர்வும்

'உங்களுக்கு உடம்பிலே எந்தவிதமான கோளாறுமே இல்லை. எல்லாம் உங்கள் மன நினைவுகளினாலே வந்ததுதான்.' இப்படி ஒரு டாக்டர், தன்னிடம் சிகிச்சைக்கு வந்த நோயாளியிடம் சொன்னால், அந்த நோயாளி, அந்த டாக்டரைப்பற்றி என்ன நினைப்பார் தெரியுமா?

''இந்த டாக்டருக்கு வைத்தியம் செய்யவே தெரியாது. ஏதேதோ புரியாமல் சொல்லுகிறார். வேறொரு நல்ல டாக்டரிடம் போக வேண்டியதுதான்'' என்றுதான் நினைப்பார்.

சாதாரணமாக நோயாளியின் மனோநிலைமை இதுதான். இதைப் பெரிய குற்றமாகவும் எவரும் சொல்வதற்கில்லை. தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர்கள்கூடச் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரையிலும் இப்படித்தான் நினைத்தார்கள். அவர்களேகூடப் பல நோய்களுக்கு 'மனவுணர்வுதான்' காரணம் என்று அறிஞர்கள் சொன்னபோது, முதலில் நம்பவில்லை.

1936 ஆம் ஆண்டிற்குப் பின்னால்தான் மருத்துவ உலகில் பெரியதொரு மாறுதல் ஏற்பட்டது. மனத்தின் நுட்பமான அமைப்பையும், அது உடலின்மீது செலுத்தும் ஆதிக்கத்தையும் பற்றிய உண்மைகளை அறியத் தொடங்கினார்கள். மனத்திலே

அவ்வப்போது தோன்றும் உணர்ச்சிகளுக்குத் தக்கபடி, உடலின் உள்ளேயும் வெளியேயும் பெரிய மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன என்பதை உணரத் தொடங்கினார்கள். சமீபகாலத்திலே இந்தத் துறையில் புதிய அக்கறையும் தோன்றியிருக்கிறது. காய்ச்சல்கள், கட்டிகள், பிறநோய்கள் போலவே, மனக்கோளாறுகளும் உடலில் பலவகையான மாறுதல்களை உண்டாக்கும் என்பதை அறியத் தொடங்கியிருக்கின்றார்கள். அதற்கான சிகிச்சை முறைகளையும் கண்டுபிடித்து அநுஷ்டித்து வருகின்றார்கள்.

மன மாறுதல்களால் உண்டாகும் நோய்கள் மிக அதிசய மானவை. மனவியல் நுட்பத்தை அறிந்தவர்க்ளால் மட்டுமே அவற்றைக் கண்டுபிடித்துக் குணமாக்க முடியும். எந்த மருந்து களாலும் அவை தீர்வதில்லை; தீர்க்கவும் முடியாது.

நூற்றுக்கு ஐம்பது பேருக்குமேல் மனமாறுதல் காரணமான நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்கிறார்கள். மனமாறுதல் காரணமான நோய் என்பது, ஆயிரம் பிறவகையான வியாதி களைச் சேர்த்தால் எப்படியோ, அந்த அளவு மிகவும் கடுமை யானது. ஆதாரபூர்வமான பல ஆராய்ச்சிகளால் இதை அறிஞர்கள் உறுதிப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இதை எல்லோருக்கும் புரியும்படி யாக அவர்கள் ஏன் விளக்கிச் சொல்லக்கூடாது என்று கேட்கலாம். இந்த வியாதிகளைப்பற்றிச் சொல்வதும், இந்த வியாதிகளைப் போலவே மிகவும் சிக்கலும் நுட்பமும் நிரம்பியது ஆகும். அதனால்தான் பலருக்கும் தெளிவாகப் புரியவைக்கவும் சொல்லவும் முடியவில்லை. என்றாலும், அதற்கான முயற்சிகள் நடந்து கொண்டுதான் வருகின்றன.

அமெரிக்காவிலே, நியூ ஆர்லியன்சு நகரத்திலே ஓஷ்னர் மருத்துவமனை என்று ஒன்று இருக்கிறது. அந்த மருத்துவமனை

சில வருஷங்களுக்கு முன்னால் ஒரு அறிக்கையை வெளியிட்டது. அந்த மருத்துவமனையில் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்றுவந்த உடல்வாய்வுக் கோளாறுள்ள 500 நோயாளிகளுள் 370 நோயாளிகள் உணர்ச்சிகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்று அந்த அறிக்கையில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. யேல் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மருத்துவமனையும் தன்னிடம் வந்து சிகிச்சை பெற்றுப்போகும் நோயாளிகளில் நூற்றுக்கு 76 பேருக்கு மேல் மனஉணர்ச்சித் தூண்டுதல்களால் நோய்ப்பட்டு வந்தவர்கள்தான் என்று சொல்லியிருக்கிறது.

மருத்துவர்கள் இந்த உண்மையை இந்நாளிலே தெளிவாக உணர்ந்திருக்கிறார்கள் என்றாலும், வெளிப்படையாகத் தங்களிடம் வரும் நோயாளிகளிடம் இதைச் சொல்வதற்கு அவர்கள் விரும்புவதில்லை. சொன்னால், நோயாளிகள் அதைக் கேட்பதுமில்லை. அவர்கட்கு அதனால் நன்மை உண்டாவது மில்லை. அவர்கள் பெரும்பாலும் ஆத்திரமே அடைகிறார்கள். 'அப்படி எதுவுமே இல்லை' என்று கூறி சாதிக்கவே முயல்வார்கள். அத்துடன், அந்த டாக்டரை விட்டு, வேறு டாக்டரையும் தேடிப் போய்விடுவார்கள். இந்த நிலையிலே வேறு எதுவும் செய்ய முடியாதா? முடியும்

டாக்டர்கள் உண்மையை வெளிப்படையாகத் தெளிவாகச் சொல்லிவிட வேண்டும். 'உங்கள் நோய்க்கு உங்களுடைய மன உணர்ச்சிகளே காரணம்; அந்த மன உணர்ச்சிகளே உங்கள் உடலை இப்படியிப்படி எல்லாம் பாதிக்கின்றன. இதுதான் உங்கள் நோயின் தோற்றம். ஆகவே, 'இன்னின்னபடியாக உங்கள் மன உணர்ச்சிகளை நீங்கள் மாற்றிக்கொண்டால், உங்கள் நோய் அறவே போய்விடும்' என்று அவர்களுக்குப் புரியும்படி கூற

வேண்டும். இதை நோயாளி நம்பிக்கையோடு ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு அதற்கு ஏற்ற வகையிலும், நேரத்திலும், பக்குவத்திலும் எடுத்துச் சொல்லவேண்டும். சில சமயம், வேறு யோசனைகளாலும் கூறவேண்டும்.

பலவாயிரம் டாக்டர்கள்

ஒவ்வொரு நோயாளியையும் இவ்வாறு விளக்கிச்சொல்லி நம்பச்செய்து தெளிவுபடுத்துவது மிகவும் சிரமமான காரியமே! இதற்கு பல மணிநேர அவகாசமாவது வேண்டும். ஒரு டாக்டர் பல மணிநேரம் ஒரேயொரு நோயாளியை மட்டுமே கவனித்தால், அவருடைய பிழைப்பு என்னவாகும்? ஒரு நாளைக்கு 25 நோயாளிகளையாவது ஒரு டாக்டர் கவனிக்க வேண்டாமா? அவர் இந்த நோயாளிகளை மனவியல் மருத்துவர்களிடம் அனுப்பலாமே என்று கேட்கலாம். அதற்கு, மனவியலில் பயிற்சி பெற்ற எத்தனை ஆயிரம் டாக்டர்கள் தேவை? நாடு முழுவதும் சேர்த்தால்கூட மொத்தம் 1000 பேரையே காண முடிய வில்லையே! மன நோயாளிகளில் ஆயிரத்துக்கு ஒருவர்தான் நம் நாட்டிலே ஏதோ சிகிச்சை பெறுகின்றனர். இவர்களிலும் நல்ல சிகிச்சை பெறுகின்றவர்கள் இன்னும் மிகக் குறைவு. பிறர் கதியெல்லாம்...?

அதிர்ச்சி வைத்தியம்

பழைய காலத்தினர் இந்த நோய்களுக்கு ஒருவகையான அதிர்ச்சி மருத்துவம் செய்துவந்திருக்கின்றனர். ''எல்லாம் காற்றுச் சேஷ்டைதான்; துரத்திவிட்டால் எல்லாம் சரியாகப் போய்விடும்'' என்று சொல்லுவார்கள். மந்திர உச்சாடனங்கள், வேப்பிலை அடித்தல், பூசைகள், படையல்கள் எல்லாம் மிகவும் ஆர்ப்பாட்டத் துடன், மேளதாளத்துடன், உடுக்கை பம்பை முழக்குடன்

செய்வார்கள். 'இனி எதுவுமே இல்லை' என்று தேறுதல் சொல்லி அனுப்பிவிடுவார்கள். நோயாளியும் நம்பிவிடுவான். அவன் நோயும் நீங்கிப் போய்விடுவதுண்டு. அரச மரத்தைச் சுற்றுங்கள், வேப்ப மரத்தைச் சுற்றுங்கள், ஏழு ஞாயிற்றுக்கிழமை காளி கோயிலுக்குப் போய்வாருங்கள், ஆறு வாரம் முருகன் கோயிலுக்குப் போய்வாருங்கள் என்று சொல்லுவார்கள். இப்படியாகப் போய் வந்ததனால் நோய்கள் பலருக்கு நீங்கியு மிருக்கின்றது. இது நம்பிக்கை மருத்துவம்; இதுவும் மனோசக்தி மருத்துவமே!

மாற்று மருத்துவம்

உடலில் ஒரு இடத்தில் குத்திக் கொஞ்சம் இரத்தத்தை சில டாக்டர்கள் அப்புறப்படுத்தி விடுவார்கள். அதனால் எல்லாமே சரியாகப் போய்விடும்; போய்விட்டது என்றும் சொல்வார்கள். இப்படி நோய் நீங்கியவர்கள் பலர். 'அஃகுபங்க்ச்சர்' முறை என்ற இது, சீன நாட்டின் மிகவும் பழைய மருத்துவ முறையாகும்.

''கொஞ்சம் முதுகெலும்பு பிசகியிருக்கிறது. அதுதான் இதற்கெல்லாம் காரணம். அதைச் சரி செய்துவிட்டால் எல்லாமே சரியாகப் போய்விடும்'' இப்படிச் சொல்லி, முதுகில் தம் கையால் மெல்லத் தட்டித் தடவிவிட்டுக் குணமாக்கி விடுவார்கள், இந்நாட்டு நரம்பு வைத்தியர்கள்.

மன உணர்வுத் தூண்டுதல் காரணமாக வந்த நோய்களில் பலவும், இப்படி அந்த மன உணர்வுகளை மாற்றிவிட்டு, நம்பிக்கையை மனத்தில் ஏற்றிவிடுவதினால் உடனே குணமாகி விடும். இதைத்தான் காலகாலமாக மந்திரவாதிகளும், கோயில் பூசாரிகளும், கிராமப்புற நாட்டுவைத்தியர்களும் வெற்றியோடு செய்து, புகழுடன் விளங்குகின்றனர்.

தற்கால மருத்துவர்களில் பலர், நோயின் தன்மைக்கு மாறாக, அதைவிடக் குறைந்த ஒரு நோயைச் சொல்லி, அதற்கு மருத்துவஞ் செய்வது போலவும், அதன் மூலம் எல்லாம் சரியாகப் போகும் என்பதாகவும் சொல்வார்கள். கொஞ்சம் இரத்த அழுத்தம், கல்லீரலில் மந்தம், இப்படி ஏதாவது சொல்வதும், அதற்கு வைத்தியம் செய்வது போலவே செய்வதும், சகஜம் இதனால் உணர்வுகள் மாற்றம் பெற்று, உண்மையான கொடிய மன நோய்களும் காலப்போக்கில் நீங்குவதும் உண்டு.

நிரந்தரமான பலன் இல்லை

இந்த மாற்று வைத்திய முறைகள் சிலருக்கு நிரந்தரமான பலனைத் தருவதில்லை. ஒரு வருடத்திற்குப் பின்னரோ, அல்லது சில காலத்திற்குப் பின்போ, அந்த நோயாளி மற்றொரு டாக்டரிடம் போவான். அல்லது மேலும் அதிகத் தொல்லைப் படுவதாக நினைப்பான். அவர்கள் மற்றொன்றைச் சொல்லி அவனை நம்பச்செய்து அவன் வேதனையை மாற்றுவார்கள். இப்படியே அவனும் தொடர்ந்து போய்க்கொண்டுதான் இருப்பான். வேதனையும் இருந்தபடியேதான் இருக்கும். முடிவு...?

உணர்வு நோய்கள்

உணர்வுத் தூண்டுதல் காரணமாக வரும் நோய்கள் மனச்சிதறல்களைத் தருவதுடன், உடலிலும் பலவிதமான நோய்க் குறிகளை உண்டாக்குகின்றன. இதைப்பற்றி ஆராய்ந்த அமெரிக்க டாக்டர் ஒருவர் அந்தக் குறிகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தி இருக்கிறார்:

கழுத்தின் பின்பக்கம் வலி எடுத்தால்	75%
தொண்டையில் ஏதோ அடைப்பது போலிருந்தால்	90%
புண்ணுண்டானது போன்ற வலிகள்	50%

வாயுத் தொல்லை போன்ற வலிகள்	50%
வாயுத் தொல்லைகள்	50%
மயக்கம் வருதல்	80%
தலைவலி	70%
மலச்சிக்கல்	80%
களைப்பு ஏற்படல்	90%

புத்திசாலியும் மனநோயும்

கவலைப் படுவதற்கான ஏதாவதொரு காரணத்தை வளராத மனம் நினைக்கின்ற அதே நேரத்தில், பத்துக் காரணங்களைப் புத்தியுள்ள மனம் நினைத்துக் கவலைப்படத் தொடங்குகிறது. மேலும், புத்திசாலி பலவகைப் பொறுப்புக்களிலும் ஈடுபடு வதனால், அவனது உணர்ச்சிகளும் பல சமயங்களில் பலவகை யாகச் சிதறல்களை அடைகின்றன.

தொழிலாளியே மேலானவன்

உணர்ச்சிகளை நெறிப்படுத்துவதுதான் புத்திசாலித்தனம். சாதாரணத் தொழிலாளிக்கு அதிகமான மனோ விசாரங்கள் இருப்பதில்லை. இவன் மனம் பெரும்பாலும் தன் உழைப்பி லேயும், அதனால் வரும் ஊதியத்திலேயுமே செல்லுகின்றது. பிற விஷயங்களைப் பற்றி எல்லாம் நினைக்க நேரமும் கிடையாது; தேவையும் கிடையாது; வசதியும் இல்லை.

வயலில் வேலை செய்துகொண்டிருந்தாள் ஒரு 70 வயதுக் கிழவி. 'பாட்டி! இந்த முதுமைக் காலத்திலும் உனக்குக் களைப்பு

உண்டாவதே இல்லையா?' என்று கேட்டேன். ''களைப்பு என்றால் எப்படியிருக்கும்? அந்த வார்த்தையைக் கடந்த 50 ஆண்டுகளாக நான் நினைத்ததே இல்லையே'' என்றாள் அவள். ஆம்! அவளுக்குக் களைத்திருக்க நேரம் இல்லை. குடும்பத்திற்கு உழைப்பதிலேயே அவள் மனம் சதா சர்வமும் ஈடுபட்டிருக்கும் தன் சுகங்களை அவள் மறந்து வாழ்ந்தே பழகிவிட்டாள். மனத்தை உழைப்பிலேயே செலுத்திவிட்டாள்.

இரண்டு பிரிவுகள்

எல்லா உணர்ச்சிகளையுமே இரண்டு பெரும் பிரிவுகளுக் குள்ளே அடக்கிவிடலாம். இந்தப் பிரிவுகளைத் தாண்டிய ஒருசில உணர்ச்சிகள் ஏற்படவும் கூடும்.

மிகுதியான தூண்டுதல்களைத் தரும் உணர்ச்சிகள் ஒரு வகை. இவை நரம்பணுக்கள் மூலம் எழுகின்றன. உடலின் ஏதாவது ஒரு தசையையோ அல்லது பல தசைகளையோ இவை பாதிக்கின்றன. அல்லது உடலிலுள்ள சுரப்பிகளுள் ஒன்றையோ பலவற்றையோ தூண்டிச் சுரப்புகளை மிகுதிப்படுத்தி இரத்தத்தில் மாறுதலை உண்டாக்கிவிடுகின்றன.

பல எண்ணங்கள் மிகுதியான தூண்டுதல் உணர்வை உண்டாக்குகின்றன. இதனால் ஒருவிதமான பரபரப்பான சூழ்நிலை உடலுக்கு ஏற்படுகின்றது. பல்லாயிரம் ஆண்டு களாகவே இந்த உணர்ச்சிகளைச் சிரமமான உணர்ச்சிகள் என்றே சொல்லிவருகின்றனர். கோபம், ஏக்கம், வெறுப்பு, துக்கம், அதிருப்தி, மனத்தளர்ச்சி, விரக்தி, பயம் போன்றவையும் மற்றும் பலவும் இதில் அடங்கும். இந்தவகை உணர்ச்சிகளின் பட்டியல் எழுத எழுத நீண்டுகொண்டே போகும்.

சுகமான உணர்ச்சிகள்

மற்றொரு வகையை 'நிதானமான உணர்ச்சிகள்' என்று சொல்லலாம். இவை எல்லை கடப்பதும் இல்லை; மிகவும் சாதாரணமாகவும் இருப்பதில்லை. இவற்றைச் சுகமான உணர்ச்சிகள் என்கின்றோம். இதனால் உடலில் சுகமான உணர்வுகள் உண்டாகின்றன. நம்பிக்கை, தைரியம், மகிழ்ச்சி, பாசம், நியாய உணர்வு, ஒத்துப்போதல், ஆனந்தம் என்று இந்தப் பட்டியலும் நீண்டுகொண்டேதான் போகும்.

கேனன் ஆராய்ச்சி

டாக்டர் கேனன் என்பவர், அமெரிக்காவிலுள்ள ஹார்வோர்டு பல்கலைக் கழகத்தில் பணிபுரிபவர். அவர் கோப உணர்ச்சியை ஆராய்ந்து, அதனால் ஏற்படும் மாறுதல்களை வகுத்துக் கூறியிருக்கின்றார். அச்சிட்ட பக்கத்தில் ஒரு பக்கத்துக்கு மேல் அந்த மாறுதல்களின் பட்டியலே நீண்டு கொண்டு போகின்றது. அவற்றுள் சிலவற்றை நாமும் பார்ப்போம்.

புற மாறுதல்கள்

முகம் சிவக்கின்றது. ரத்தம்போல முகத்திலே சிவப்பு உண்டாகின்றது. கண்களின் இமைகள் அகலமாக விரிகின்றன. விழிகளின் வெள்ளைப் பகுதியிலே இரத்தச் சிவப்பு ஏற்படுகின்றது. உதடு குவிந்து ஒன்றோடொன்று இறுக்கமாக மடிக்கப்படுகின்றது. பல்லைக் கடிக்கின்றோம். கைவிரல்கள் தாமாகவே மடங்கிக் கொள்கின்றன. கைகளிலே ஒரு பதற்றம் - அதிர்ச்சி தென்படுகிறது. இந்தக் குணங்கள் ஒருவரிடம் தோன்றும்போது என்ன நினைக்கின்றோம்? அவர் கோபமாக இருக்கிறார் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்கின்றோம்.

உள் மாற்றங்கள்

இப்படி உடலிலே வெளிப்புற மாறுபாடுகள் உண்டாவது போலவே, உடலின் உட்புறத்திலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படு கின்றன. அந்த மாறுதல்கள் சாதாரணமானவை அல்ல. அவை மிகவும் முக்கியமானவை என்றும் அவர் கூறுகின்றார். கோப உணர்ச்சி உண்டானதும் இரத்தம் சாதாரண சமயத்தில் உள்ளதைவிடச் சிறிது கடினமாக மாறத்தொடங்குகிறது. உணர்ச்சி என்பது ' ஒரு குறிப்பிடத்தகுந்த உடலியல் மாற்றமே ஆகும். இரத்தம் உறைதல் என்பது ஒரு உடலியல் நோக்கத்தைப் பிரதிபலிக்கின்றது. கோப உணர்ச்சியால் உந்தப்படும் ஒருவன் அதனைத் தொடர்ந்து வரும் ஒரு சண்டைக்கும் தயாராகி வருகின்றான். தன்னுடம்பிலே ஏற்படும் காயத்தையும், அதன் மூலம் உண்டாகக்கூடிய இரத்தப் போக்கையும் அவன் உடல் அப்போது எதிர்பார்க்கின்றது. இதனால்தான் உடலைக் காத்துக் கொள்ளும் முன்னேற்பாடாக இரத்தம் உறையத் தொடங்குகிறது. இது உடலுக்கு பாதுகாப்பைத் தருகின்றதான ஒரு சிறந்த இயற்கை முன்னேற்பாடு ஆகும்.

கோப உணர்ச்சி உண்டானதும், மற்றொரு முதன்மையான உட்புற மாறுதல், இரத்த அணுக்கள் அபரிமிதமாக அதிகரிப்ப தாகும். ஒரு கன மில்லிமீட்டருக்கு 5 இலட்சம் அணுக்கள் வீதம் நொடியில் அவை அதிகரிக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்திருக் கின்றார்கள். கோபத்தின்மீது வயிற்றைச் சூழ்ந்துள்ள தசைகள் மிகவும் அழுத்தமாக அடிப்பாகத்தை அழுத்துகின்றன. எந்தப் பொருளும் கோபத்தின்போது வயிற்றைவிட்டு வெளியேற விடாமல் தடுக்கப்படுகின்றது. செரிமான உறுப்புக்கள் எல்லாமே தத்தம் செயலை அப்படியப்படியே நிறுத்தி விடுகின்றன. இதனால்

கோபத்தின் சமயத்திலோ, அல்லது கோபம் வந்து மாறியதன் பின்னரோ, சிலருக்கு அடிவயிற்றில் கடுமையான வலி உண்டாவது இயல்பாயிருக்கும்.

இதயத் துடிப்பும் கோப உணர்ச்சியின்போது அதிகரிக்கின்றது. நொடிக்கு 180, 220 எனவும், இதற்கு மேலும் இதயத் துடிப்பு மிகுதியாகின்றது. கோப உணர்ச்சி தணியும் வரை இந்தத் துடிப்புக் குறைவதே இல்லை. இரத்த அழுத்தம் சாதாரணமாக 130லிருந்து 230க்கும், அதற்கு மேலும் அதிகமாகிவிடுகின்றது. இதனால், சில சமயங்களில் பயங்கரமான விபரீதங்கள்கூட ஏற்பட்டு விடுகின்றன. கோபத்தின் காரணமாக இரத்த அழுத்தம் மிகுதியாகி, அதனால் மயங்கி விழுந்தவர்கள் எவ்வளவோ பேர். இரத்த அழுத்தத்தால் மூளைப்பகுதியிலுள்ள இரத்தக்குழாய்களுள் ஒன்று சேதத்திற்கு உள்ளாவதே இத்தகைய விபத்துகளுக்குக் காரணம்.

மேலும், இரத்தக் குழாய்களுக்குள் அதிக இரத்தம் பாய்ச்சப் படுவதால், அதனால் ஏற்படும் சில துயரங்களுக்கும் உடல் உட்பட நேரிடுகின்றது.

ஹண்டரின் முடிவு

ஜான் ஹண்டர் என்பவர் இங்கிலாந்திலிருந்த ஒரு பிரசித்தி பெற்ற உடலியல் நிபுணர். இவர் திடீரென உணர்ச்சி வசப்பட்டு விடுவார். இவருடைய இரத்த நாளங்களும் பலவீனமான நிலையிலேயே இருந்தன. 'எந்தக் கொடியவன் என்னைப் பித்துப்பிடிக்கச் செய்கின்றானோ, அவனே என்னைக் கொல்லும் கொலைகாரன் ஆவான்' என்று இவர் அடிக்கடி சொல்லிவந்தார். இவர் மனைவி பல சமயங்களில் இவர் உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத்திவிடுவாள்.

அவரைச் சாவின் எல்லை வரைக்கும் கொண்டுபோய் விடுவாள். 'ஆனால் இவருடைய சாவு ஒரு மருத்துவ சம்பந்தமான டாக்டர் களின் கூட்டத்தில்தான் நிகழ்ந்தது. ஒருவர் சொன்ன சில சொற்க ளால் இவர் அளவுக்குமீறி ஆத்திரம் கொண்டார். அவ்வளவுதான்; அடுத்த நொடியே இரத்தக் குழாய் வெடித்துச் செத்துவிழுந்து விட்டார்.

இப்படி உணர்ச்சிகள் உடலமைப்பின் பல விபரீத மாற்றங் களுக்கும் காரணங்களாகிவிடுகின்றன. சில சமயங்களில் உயிருக்கே கேட்டையும் விளைவித்துவிடுகின்றன. கோப உணர்ச்சியால் என்ன ஏற்படும் என்று மட்டுமே சொன்னோம். நல்லகாலமாக எவருமே தொடர்ந்து கடும் கோபத்துக்கு இரை யாவதில்லை. கடுமையாகக் கோபம் கொள்வோர், தொடர்ந்து கோபம் கொள்வோர் என்பவர்கள் மிகவும் சிலராகத்தான் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் கோபமும் சற்றுநேரத்தில் தணிந்து விடுகின்றது.

இரத்தமும் மயக்கமும்!

இரத்தத்தைக் கண்ணால் பார்த்துமே சிலருக்கு அந்த நொடியிலே மயக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. இதற்கு அவர் களுடைய இருதய பலவீனமோ அல்லது இரத்த அழுத்தமோ காரணம் அல்ல. அவர்களிடம் இரத்தத்தைக் கண்டதும் ஒரு வகையான பயவுணர்ச்சி உண்டாகின்றது. இந்தப் பயவுணர்ச்சி அவர்களைப் பாதிக்கின்றது. இதனால்தான் மயக்கம் ஏற்படு கின்றது!

இரத்தத்தை கண்டதும் சிலர் வயிற்றைக் குமட்டிக் குமட்டி வாந்தி எடுப்பார்கள். இந்த வாந்திக்கும் வயிற்றுக்கோளாறு காரணமல்ல. அவர்களிடம் எழுகின்ற வெறுப்பு உணர்ச்சிதான்

காரணம். வெறுப்பு உணர்ச்சியால் வயிற்றுத் தசைகள் கடும் வேகத்துடன் சுருங்குவதால் இப்படி வாந்தி உண்டாகின்றது.

சில சமயங்களில் ஏதாவது ஒரு உணர்ச்சித் தூண்டுதலால் உண்டாகும் கோளாறைத் தொடர்ந்து, கடுமையான ஒரு நோய்கூட வந்துவிடலாம். இதற்கு உதாரணமாக டாக்டர் ஹிண்ட்லர் என்பவர் தம்மிடம் வந்த ஒரு நோயாளியைப் பற்றிக் குறிப் பிடுகின்றார்.

மனக்குமறலும் நோயும்

''அவனால் நிற்கவே முடியவில்லை. அவன் அவ்வளவு பலமிழந்தவனாக இருந்தான். அவன் இதயம் நொடிக்கு 180 துடிப்புகள் துடித்துக் கொண்டிருந்தது. அடிக்கடி வாந்தி எடுத்த படியும் இருந்தான். நிற்காமல் பேதியாகிக் கொண்டும் இருந்தது. அப்படியே மூத்திரமும் போனபடியிருந்தது. இப்படியே மூன்று மாத காலம் - அவன் மருத்துவமனையில் இருந்தான். அவன் செத்துவிடுவான் என்றே நாங்கள் பல சமயம் நினைத்தது உண்டு.

''மருத்துவமனைக்கு வந்த அன்று காலை எட்டு மணிவரைக்கும் அவன் எல்லாரையும் போலவே நல்ல நிலையில் தான் இருந்தான். உடல் நலத்தோடும் நல்ல வலிமையான உட லோடுமே விளங்கினான். எட்டுமணி சுமாருக்கு, அவன் தன் மனைவியின் அறைக்குள் போனான். அங்கே அவனுடைய ஒரே மகளையும் கொன்றுவிட்டு, அவன் மனைவியும் தற்கொலை செய்துகொண்டு கிடந்த கோரமான காட்சியைக் கண்டதும், அந்த அதிர்ச்சியினால் நோயாளிபோல் ஆகிவிட்டான். அவனுக்குப் புற்றுநோய் இல்லை; இதய நோயும் இல்லை. ஆனால், இந்த மூன்று நோய்களுக்கும் உள்ள அத்தனை அறிகுறிகளும் அவனிடம் காணப்பட்டன. அவனிடம் உண்டான உணர்ச்சி வேகத்தின் கடுமைதான் அவனை அப்படிப் பாதித்திருக்கின்றது.

''அந்த மனிதனின் நிலையில் நம்மில் யார் இருந்தாலும் அதைவிடக் கடுமையான உணர்ச்சி பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருப்போம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. எவரும் சில சமயங்களில் அதிர்ச்சியடைய நேரலாம். அந்தச் சமயம் மனத்தெளிவை மன வலிமையை மனவமைதியை முயன்று பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.''

எதையும் நிதானமாகவும் அமைதியாகவும் கருதுவதற்கு மனப்பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொண்டால், இந்த மனவேகத்தால் எந்த நோயும் துன்பமும் உண்டாகாமல் நம்மை நாம் பாதுகாத்து மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்.

மனக்குமுறலின் விபரீதம்

சில மனக்குமுறல்கள் செயலிழந்த ஒரு நிலைக்கே பலரைத் துரத்திவிடுகின்றன. இவர்கள் உலகமே இருண்டு விட்டதாக நினைத்துத் தங்களுக்கே அழிவுகளைத் தேடிக்கொள்ளுகின்றனர். மனம் எவ்வளவு வலிமையானது என்பதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு மனநோயாளிகளின் செயல்களைச் சிறிது கவனித் தாலே போதுமானது.

9. மனமும் மின்கதிர்த் தூண்டுதலும்

இந்தக் காலத்திலே மின்சாரத்தின் உபயோகம் மிகவும் அதிகரித்து வருகின்றது. எல்லாத் துறைகளிலும் மின்சார சக்தி பயன்படுகின்றது போலவே, மனவியல் துறையிலும் அது பயன்பட்டு வருகின்றது. 'நான் சொல்வது போலச் செய்துவிடு. இல்லை என்றால்?' என்று சொல்லும் போதே, அதன் விளைவின் கடுமையையும் உணரச்செய்து விடுகின்றான் துப்பாக்கியைக் காட்டும் ஒருவன், 'உன் மனத்தை நீயாகவே மாற்றிக்கொள்ளா விட்டால், என் கையிலிருக்கும் துப்பாக்கியிலிருந்து சீறிவரும் குண்டுகள் உன் மண்டையைச் சிதறடித்துவிடும்' என்பதுதான் அதற்குப் பொருள்.

சொன்னபடியே கேட்பார்கள்

'மூளையை மின்கதிர்த் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் ஒருவனின் எண்ணத்தை விரும்பியபடி மாற்றிவிடலாம்' என்று இப்போது அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். எதிர்த்து நிற்பவர்களை, இந்த முறையால் அடிமைப்படுத்தி விடலாம் என்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

அறிவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள், மனநோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்காகவே இந்த மின்கதிர்த் தூண்டுதலைக் கண்டறிந்தார்கள். ஆனால், இந்த முறைக்கு ஒருவனை உட்படுத்தி

விட்டால், அவன் தன் எதிர்ப்பு உணர்வுகளை முற்றவுமே இழந்து விடுகின்றான். அவன் மனம் எதையுமே எதிர்த்துநிற்கச் சக்தியற்று, பிறரின் ஏவுதலுக்குப் பணிந்து அடங்கிப் போகின்றது. ஏவுவார் ஏவுதலை மறுப்பின்றிச் செய்யும் சிந்தனையிழந்த ஒரு ஜீவனாகவே அது மாறிவிடுகின்றது.

மின்கதிர்ப் பாய்ச்சல்

பதிய வைத்துள்ள மயிரிழை போன்ற சின்னஞ்சிறு கம்பிகளின் மூலம் சிறிதளவு மின்கதிர்ப் பாய்ச்சலை மூளையில் செலுத்தியதும், அந்த மூளை அப்படியே செயலற்றுப் போகின்றது. அதன்பின்னர் ஒரு சின்ன ஒலிவாங்கி மூலம் சில கட்டளைகளை அம்மூளைக்குத் தந்தால், அதனைக் கேட்டு அது அதன்படியே செயலாற்றத் தொடங்குகின்றது. இந்த ஒலிவாங்கியை மண்டையின் ஒரு பக்கம் பொருத்தி வைத்தால்போதும்.

'இது ஒன்றும் பெரிய அதிசயம் அல்ல. மனநோய் மருத்துவசாலைகள் இதைப் பலகாலமாகவே பயன்படுத்தி வருகின்றன. மருத்துவ சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாகவே இந்த மின்கதிர்ப் பாய்ச்சலும் செய்யப்படுகின்றது. இதன் பலனும் அற்பதமாக இருக்கின் றது' என்கிறார்கள்!

மிகமிக மோசமான மனச்சோர்வுக்கு உள்ளான நோயாளிகள் பலருக்குத் தானாகவே தூண்டிவிடும் மின்கதிர் வீச்சுக் கருவிகள் பொருத்தப்பட்டன. எப்போது அந்த நோயாளிகள் ஒரு பித்தானை அழுத்தினாலும், உடனே அவர்கள் சோர்வு அந்நொடியே பறந்து போய்விடும். அவர்கள் முகத்திலே புன்னகை நெளிந்து பரவும். அவர்களிடம் உற்சாகமும் தெளிவும் உடனே உண்டாகும். மின்சாரம் பாய்ச்சப்பட்டதும் அப்பொழுதே இந்த மாறுதல் உண்டாகிவிடுகின்றது.

கொலைவெறி கொண்ட மனம் படைத்தவர்கள், இந்த மின் கதிர்ப்பாய்ச்சலால் அடக்கமானவர்களாகவும், அமைதியானவர் களாகவும் மாறிவிடுகின்றார்கள். இது ஒரு நல்லமுன்னேற்றம்தான்.

தவறாகப் பயன்படுத்தினால்

இதைத் தவறான நோக்கத்துடன் பயன்படுத்தினால் என்ன ஆகும்? மின்சாரத்தால் மூளையை வசப்படுத்திவிட்டால், அப்படி வசப்படுத்தப்பட்ட ஒருவனை, எதனையும் செய்யும்படியாகத் தூண்டிவிடலாம் அல்லவா! சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக 'நியூயார்க் டைம்ஸ்' என்னும் அமெரிக்காவிலுள்ள பிரபல தினசரி இதைப்பற்றி ஒரு தலையங்கமே எழுதியது. மனத்தை அடிமைப் படுத்துவதிலுள்ள பல அபாயங்களையும் அந்தத் தலையங்கம் அலசி அலசி ஆராய்ந்திருந்தது. மலிவாக உணர்ச்சித் தூண்டுதலை உண்டாக்குதல், பொய்யான எச்சரிக்கைகளைத் தருதல் போன்றவை மக்களுக்கு எவ்வளவுதூரம் கேடுபயப்பவை என்பதையும் அது விரிவாக எடுத்துக் காட்டியிருந்தது.

டாக்டர் டெல்கோடா

அந்த தினசரியின் எச்சரிக்கைக்குக் காரணமான ஒரு நிகழ்ச்சியானது, கொரடோபா என்னும் ஸ்பானிய நகரில் நடந்த மாடுபிடி விளையாட்டாகும். மாட்டை அடைத்திருந்த கதவு திறக்கப்பட்டதும், அந்தக் காளை முக்காரமிட்டுக்கொண்டு, தரையைக் காலால் பிறாண்டிக்கொண்டும், தலையைச் சாய்த்துக் கொம்புகளை டாக்டர் ஜோஸ் டெல்கோடாவை நோக்கி வைத்துக்கொண்டும் வேகமாகப் பாய்ந்து வந்தது. மாட்டைப் பிடிப்பவர்போல டாக்டர் அந்த மைதானத்து மத்தியில் கம்பீரமாக நின்றார். ஆனால், மாட்டை அலைக்கழித்து அடக்குவதற்குப் பதிலாக, டாக்டர் தம்மிடமுள்ள கதிர்ப்பரப்பியிலுள்ள ஒரு

பொத்தானை அழுத்தினார். அவர் உள்ளங்கைக்குள் அடங்கிய சின்னக் கதிர்ப்பரப்பிதான் அது. அவ்வளவுதான்! பாய்ந்து வந்த மாடு திடுமென நின்றது. அதன் தலையானது பக்கவாட்டில் மெள்ள மெள்ள அசையத் தொடங்கியது. அது அப்படியே சோர்ந்து தளர்ந்து தானே அடங்கிப்போய்விட்டது.

டாக்டர் டெல்கோடா, அதற்கு முன்தினம், அந்த மாட்டின் மூளைப்பகுதியுள் எதிர்ப்புணர்வைத் தூண்டும் பாகத்தில் 20 எலக்ட்ரோடுகளைப் பதித்து வைத்தார். கதிர்ப் பரப்பி அழுத்தப் பட்டு அந்த எலக்ட்ரோடுகள் வேலை செய்யத் தொடங்கியதும் மாடு செயலிழந்து பணிந்துவிட்டது. அதன் மூக்குக் கயிற்றைப் பற்றி, பழகிய நாயைக் கூட்டிக்கொண்டு போவதுபோல, அவர், அதைக் கூட்டிக் கொண்டுபோனார்.

எதிர்மாறான விளைவுகள்

ஒரு ஜீவராசியின் மூளையில் ஒரு பாகத்தை இப்படித் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்துவதால், மற்றப் பகுதிகளில் பல எதிர் மாறான விளைவுகள் உண்டாகும் என்பதையும், இந்நாளில் ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட விளைவுகள் மனிதரிடமும் ஏற்படுகின்றன. இந்தமாதிரியான மின்கதிர்த் தூண்டுதலின் விளைவாக ஏற்பட்ட கோளாறுகளில் சினம், அச்சம், பயங்கரம், கவலை, அமைதியின்மை, பாலுணர்ச்சித் தூண்டுதல் அதிகமாதல், தாயன்பு, ஆனந்தம், இளைப்பாறுதல், பசி, முரட்டுத் தனம், பணிந்து போதல், நட்புச் செய்தல், ஒத்துழைத்தல் போன்றவை முதன்மையானவை.

ஜாக்கப்சன் ஆராய்ச்சி

குறிப்பிட்ட மனமாற்றம் என்பதில்லாமல், பொதுவான மன நிலையைத் தூண்டி வலுப்படுத்தவும் இந்தச் சிகிச்சை உதவி

யிருக்கிறது. நார்வேயைச் சேர்ந்தவர் டாக்டர் கார்ல்செம் ஜாக்கப்சன். இவர் நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகளுக்கு மூளை யின் மேற்பகுதியை இந்த மின்கதிர்த்தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்தி ஆராய்ந்தார்.*

அதனால், அவர்கள் அதிசயமான விசித்திரக் கனவுக்காட்சி களைக் காணத் தொடங்கினார்கள். நெடுநாளைய நிகழ்ச்சிகளை மறந்ததிலிருந்து விடுபட்டார்கள். வினோதமான ஒலிகளைக் கேட்கவும், மணங்களை முகர்ந்து ஆனந்திக்கவும் தொடங்கி விட்டார்கள். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை எல்லாம் எடுத்துச் சொல்வது எப்படி என்று தெரியாத சிரமமும் உண்டாயிற்றாம். எல்லாம் அவ்வளவு விசித்திரமானவை - வேடிக்கையானவை!

சதா ஆனந்தம்!

ஆனந்தத்தை உண்டாக்கும் மூளைப்பகுதியில் இந்த உணர்வுத் தூண்டுதலை ஏற்படுத்தும் கருவியைப் பொருத்தி, ஒரு எலியை ஆராய்ந்தார் டாக்டர் ஜேம்ஸ் ஓல்ட்ஸ் என்பவர். அந்த எலிக்கு ஒரே ஆனந்தம்! அந்தக் கருவியைத் தட்டித் தட்டி ஆனந்தத்தால் துள்ளிக் குதித்தது. உணவை முன்னால் வைத்தாலும் அது ஏறிட்டுப் பார்க்கவில்லை. ஒரு மணி நேரத்தில் 8000 தடவை அந்தப் பொறியை இயக்கி ஆனந்தத்தில் இலயித்தபின், அது மிகவும் களைத்துப் போய்ப்படுத்துவிட்டதாம்.

அந்தப் பொறியைத் தட்டும் இடத்தில் கால் வைக்கும் போது, காலில் வலியுண்டாகுமாறு செய்தார்கள். எலியோ வலியைப் பொருட்படுத்தவில்லை. அதை அலட்சியப்படுத்தி விட்டு ஆனந்தத்தையே நாடிப் போயிற்றாம். இந்த வலியுணர்வு சாதாரண எலிகளை மிகுந்த பசியின்போது பசியை மறக்கச்

செய்வதற்கும், இனச்சேர்க்கை வெறியை மறப்பதற்கும் செய்யும் அளவுக்குக் கடுமையானது. இருந்தாலும் எலி அதைப் பொருட் படுத்தவே இல்லையாம். இப்படிப்பட்ட ஆராய்ச்சி முடிவுகளே அறிஞர்களைக் கவலைக்கு உள்ளாக்கின.

முழு ஆதிக்கம்

ஒரு ஜீவனைத் தன் பசியை மறக்கவும், துணையின் சேர்க்கையை மறக்கவும் செய்துவிட நினைத்தபோது முடியு மானால், அப்புறம் என்ன? அதன்மேல் உங்களுக்கு முழுவதும் ஆதிக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்றுதானே ஆகின்றது. அவர்கள் மூளையில் பதித்த எலக்ட்ரோடுகள் மூலம் அவர்கள் விருப்பு வெறுப்புக்களை அகற்றிவிடலாம்; நம் விருப்பங்களை அவர்கள் அப்படியே எந்திரம்போல் ஏற்றுச் செய்து வருமாறும் செய்து விடலாமே!

'மனித குலத்தை முழுவதும் அடிமைகளாக்கவே ஆராச்சி யாளர்கள் இப்படிப்பட்ட கருவிகளைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. அணுசக்தியைக் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானிகள், பின்னால், அது எப்படி வெடிகுண்டுகளுக்கும் பயன் படுத்தப்பட்டது என்று அறிந்ததும் மிகவும் கவலைப் பட்டார்கள். அப்படியே இந்த வகையிலே ஆய்வு நடத்தும் அறிஞர்கள், தங்கள் கண்டுபிடிப்புக்கள் மனித சமூகத்திற்குக் கேடு விளைவித்துவிடக் கூடாதே என்று மிகவும் கவலைப்படு கின்றார்கள்.

நன்மையும் தீமையும்

''இந்த ஆராய்ச்சியால் மனித குலத்துக்கே நிறைய நன்மைகள் ஏற்படும். மனக்கோளாறுகளைத் தீர்க்கலாம் என்பது

மட்டுமல்ல, மனிதனின் மனோநிலைகளையும் உணர்ச்சி நிலைகளையும் அறிந்து கொள்வதும் ஒழுங்குபடுத்துவதும் சாத்தியமாகிறது'' என்பது சிலரது வாதம்.

இதுவரையில் மனிதனின் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய அறிவு தெளிவாக வகுத்துக் காணமுடியாத புதிராகவே இருந்து வருகின்றது. மனிதன் எப்போதும் தொடர்ந்த அபாயநிலையிலே இருப்பவனாகவே கருதப்படுகிறான். தனி மனிதர்களும் சரி, மனித சமூகமும் சரி, ஆபத்தை நோக்கி, அழிவை நோக்கியே போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்பது, சில தத்துவவாதிகளின் கருத்தாக இருந்துவருகின்றது.

மனிதனின் நடத்தையைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியால் நன்மை உண்டு. அவனுடைய ஆசாபாசங்கள் எப்படித் தோன்றுகின்றன என்று அறிந்தால், அவற்றை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளமுடியும். மனோசக்தி ஆத்மசக்தி என்னும் இவைகளின் அளவற்ற சக்திகளை நல்ல விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்தினால் மனித சமூகமே உயர்ந்துவிடும்.

ஒரு சர்வாதிகாரியின் கருத்துப்படியோ, அல்லது சர்வாதிகார நாடுகளின் எண்ணப்படியோ, இது மிகவும் உபயோகமான அறிவியல் வெற்றியாகவே இருக்கலாம். மக்களை இணங்க வைக்கும் சிரமம் இல்லாமலே, அவர்களை எல்லாம் அடிமைகளைப் போலச் சிலபல திட்டங்களுக்குச் சிந்தனையே இல்லாமல் கட்டுப்பட்டு நடக்கும்படி செய்துவிடலாம். இதனால் மனக்கட்டுப் பாடு பற்றிய இந்தப் புதிய ஆராய்ச்சி தனி மனித சுதந்திரத்தைப் பற்றிக் கருதுபவர்களைப் பெரிதும் கவலைப்பட வைக்கிறது. வருங்காலக் கொடுங்கோலர்களின் ஆயுதமாக இது மாறிவிடக் கூடாதே என்று அவர்கள் அஞ்சுகின்றார்கள்.

எல்லாமே அடக்கம்

மின்கதிர்த் தூண்டுதல் அடக்குமுறைகளைவிடச் சுலப மானதும் வெற்றியளிப்பதும் ஆகும். ஒரு குழந்தை பிறந்த சில மாதங்களில் இந்த சிகிச்சையைச் செய்து, வேண்டிய கருவிகளைப் பொருத்திவிடலாம். அதன்பிறகு, அந்தக் குழந்தையின் மன வளர்ச்சி உடல்வளர்ச்சி இரண்டையுமே அரசாங்கம் கட்டுப் படுத்தித் தான் விரும்புவது போலவே வளரச்செய்து வரலாம். இப்படி ஒரு நிலைமை வருங்காலத்தில் உண்டானாலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை! இப்படிச் சில அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

வால்டர் ஹெஸ்

டாக்டர் வால்டர் ஹெஸ் என்பவர்தான் மூளையின் அபூர்வ அமைப்பைக் கண்டுபிடித்துத் திட்டமாகக் கூறினார். உடலின் செயலை மட்டுமல்ல, உள்ளத்தின் செயலையும் இப்படியான மூளைப்பகுதிகளே கட்டுப்படுத்துகின்றன என்றும் அவர் கூறி யிருக்கின்றார். இந்த ஆராய்ச்சி டாக்டர் ஹெஸ்ஸுக்கு 1949 ஆம் ஆண்டில் நோபல் பரிசையும் பெற்றுத் தந்தது. எலெக்ட்ரானிக்ஸ் வளர்ச்சி ஏற்பட்டதும், ரேடியோ ஒலிபரப்பிகள் மூலம் மனக் கட்டுப்பாடு என்பதும் நடக்கக் கூடியதாகிவிட்டது.

இரசாயனப் பொருளைக் காட்டிலும் மின்கதிர் மூலம் தூண்டுவதும் சுலபமாகவும் உறுதியான பலனைத் தருவதாகவும் இருக்கிறது. இதன்மூலம் நினைவுகளை எழுப்பவும், கல்வியை விரைவுபடுத்தவும்கூட முடியும் என்கிறார்கள். இதனால் மனிதனின் அறிவாற்றல் வளர்ச்சியும் தொடர்ந்து கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்ட தாகிவிடும் என்றும் அறிஞர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள்.

நாம் எப்படிப் படிக்கிறோம்? நினைவுகள் எங்கே தொகுக்கப்படுகின்றன? எப்படி அவைகள் வேண்டியபோது

எழுகின்றன? எப்படி அவைகள் ஒன்றுபட்டு எண்ணங்களாகவும் கருத்துகளாகவும் அமைகின்றன? இவற்றுக்கெல்லாம் மூளையை ஆராய்ந்தே விடைகான அறிஞர்கள் முயன்று வருகின்றனர்.

டாக்டர் ரோஜர்ஸ்

இந்த ஆராய்ச்சிகளால் சிறந்த அறிஞர்களை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாமா? 'முடியும்' என்கிறார்கள் அறிவியல் அறிஞர்கள். விஸ்கன்சின் பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த டாக்டர் ரோஜர்ஸ் என்பவர், ''நாங்கள் அளவுகடந்த முதன்மையுள்ள ஒரு அறிவியல் பகுதியை ஆராய்ந்து வருகின்றோம். இதனுடைய சிறந்த முதன்மையானது அணு சக்தியைக்கூட மிகவும் சாதாரணமாக்கி விடும். சமுதாயத்தில் அப்படிப்பட்ட பெரிய மாறுதல்களை இது உண்டாக்கிவிடும்''என்று சொல்வது சிந்திக்கத் தக்கதாகும்.

மனமே ஆதாரம்

மனமே மனிதனின் சிந்தனை செயல்களை வகுத்து நடத்தி வருகின்றது. எனவே, மனத்தை வசப்படுத்தினால், விரும்பியபடி நடக்க செய்யலாம். இதற்கு ஒரு எளிய வழியாக இந்த மின்கதிர்த் தூண்டுதல் அமைகின்றது. சிரமமான பழைய கவர்ச்சி முறைகளை விட இது விரைவிலும், நிச்சயமாகவும் பலன் தருகின்றது. இவ்வாறு இந்தத் துறை ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். ஆராய்ச்சிகள் மட்டத்திலேயே இது இருக்கின்றது. பரவலான அநுபவத்திற்கு இன்னும் வராததால், இதுபற்றிய கவலைகள் அதிகம் வேண்டாம்.

10. மனத்தைப் பண்படுத்தல்

அறிவும் உழவும்

நிலத்திலிருந்து பயனைப் பெற நினைக்கின்ற உழவன், நிலத்தைத்தான் முதலில் பண்படுத்துகின்றான். அதன் பின்பே வித்தினையோ நாற்றையோ நிலத்தில் ஊன்றுகின்றான். நீர் பாய்ச்சுகின்றான், உரம் இடுகின்றான், தோன்றும் களைகளைக் களைகின்றான், ஆடுமாடுகள் அழித்துவிடாமல் காவல் காக்கின்றான்; இவ்வளவும் செய்த பின்னர்த்தான், அவன் வயலிலிருந்து விளைவை - பயனை - எதிர்பார்க்கின்றான்.

மனவளத்தால் பயன்பெற விரும்பும் மனிதனும், இந்த உழவனைப் போலவே தொடர்ந்து கவனமாகப்பாடுபட்டால் தான் எண்ணுகிற பயனை அடையமுடியும். இல்லையானால், மனம் என்னும் நிலத்திலும் பயன்தரும் சிந்தனைகள் வளராது; தீய எண்ணங்களாகிய களைகள் நிரம்பிவிடும். ஆகவேதான், மனத்தைப் பண்படுத்தும் முயற்சிக்குக் 'கல்வி' என்று பெயரிட்டு, அதனை மிகப்பெரிய செல்வமாகவும் நினைத்து, இளமைப் பருவத்திலேயே அனைவருக்கும் புகட்டுவதற்கு நல்லோர் முயன்று வருகின்றனர்.

இளமையே பதமானது

இளமைப் பருவத்திலே, மனம் கருத்துகளை ஊன்றி வளர்க்க நல்ல பதமாக இருக்கும். அப்போது ஊன்றும்

எண்ணங்கள் நன்றாக வேரூன்றிச் செழிப்பாகக் கிளைத்து வளர்ந்து வலிமை பெறும். 'இளமையிற் கல்' என்பதும், 'இளமையில் கல்வி சிலையில் எழுத்து' என்பதும் சரியே! மனப்பண்பாடு செய்வதைச் சிறு குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே ஆரம்பிப்பதுதான் நல்லது. ஆனால், 'பிழைப்புக்காகக் கல்வி' என்ற நிலைதானே இன்று நிலவுகிறது. மனவளர்ச்சிக்கான கல்வியைப் பள்ளிக்கூடங்கள் இன்று தருவதில்லையே! அதனால் நாம்தான் முயன்று தேடிப் பெற்றாக வேண்டும்; நம் குழந்தைகளுக்கும் பெறுவதற்கு வழி செய்தாகவேண்டும்.

நீதி நூல்கள்

புல்லும் புதரும் கல்லும் முள்ளும் நிறைந்த களர் நிலம் போல இக்காலத்தில் பலருடைய மனம் விளங்குகின்றது. எண்ணித் தொலையாத கவலைகளும் சஞ்சலங்களும் விருப்பு வெறுப்புக்களும் மண்டிக் கிடக்கின்றன. இவற்றைக் களைந்து மனத்தை நல்ல எண்ணங்களால் நிரப்பி வலிமைப்படுத்த வேண்டும். நீதி நூல்கள் எல்லாம் இந்தக் குறிக்கோளுடன் எழுந்தவையே! 'மனம் பண்பட்டால் வாழ்வும் பண்படும்' என்பதே அவற்றின் மூலக் கருத்து ஆகும்.

குருகுல வாசம்

அந்தக் காலத்திலே, அரசன் மகனானாலும், ஆண்டியின் மகனானாலும் குருகுலவாசம் செய்துதான் கல்வியைக் கற்றாக வேண்டும். ஆண்டியின் மகனும், அரசனின் மகனும் ஒரே மாதிரிக் கட்டுப்பாடான சிக்கன வாழ்க்கை வாழ்ந்து சமமான நிலையிலே பழகிக் கல்வி கற்றாகவும் வேண்டும். இதனால் கல்வியோடு நல்லொழுக்கமும் நல்ல பண்புகளும் அந்நாளில் பிள்ளைகளிடம் படிந்தன.

மனத்தின் ஆழத்தில்...

நம் மனத்தின் ஆழத்திலே, அதாவது உணர்வு கடந்த உள்மனத்தின் உள்ளே, அளவற்ற இரகசிய ஆற்றல்கள் புதைந்து கிடக்கின்றன. 'உள்ளொளி' என்றும், 'ஆத்மாவின் குரல்' என்றும், 'ஆத்ம சக்தி' என்றும் சொல்லப்படும் அபூர்வ சக்திகள் அங்கே ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றன. அவற்றை எழுப்பிப் பயன் அடைவதுதான் மனோசக்தியின் அடிப்படை.

'நினைவு' என்பது இந்த உள்மனத்திலேதான் புதைந்து கிடக்கின்றது. நம் எண்ணங்களின் ஊற்றும் அங்கிருந்துதான் ஊறிச் சுரக்கின்றது. உணர்வுகள் எல்லாமே நினைவின் பிரதிபலிப்புகள் என்று எப்போதுமே சொல்ல முடியாது. வேண்டாதவைகளை விலக்கியே உள்ளொளியைக் காண வேண்டும்.

எண்ணமும் நினைவும்

நம் எண்ணங்கள், நாம் காண்பவை, கற்பவை, கேட்பவை, அறிபவை எல்லாம் நம் உள்மனத்திலே மனப்பதிவுகளாகச் சேமித்துக் காத்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. சில மேற்பரப்பிலே அடிக்கடி தோன்றி வெளிப்படுகின்றன. சில மிகவும் ஆழத்திலே புதைந்து கிடந்து எப்போதாவதுதான் அவசியத்தேவையின் போதுதான் வெளிப்படுகின்றன. நினைவாற்றல் என்று நாம் குறிப்பது எல்லாம், மனத்திலே பதிந்துள்ளவற்றுள் வெளிப்படும் ஒரு சிறு பகுதியையே, அடங்கிக்கிடக்கும் பிறவற்றையும் எழச்செய்து பயன்படுத்தும் சக்தி நம்மில் மிகமிகச் சிலரிடம்தான் அமைந்திருக்கிறது. மனப்பயிற்சிகளால் மனத்தை வலிமை செய்துகொண்டவர்களுக்கு மட்டுமே, இந்தச் சக்தியும், இதனால் வரும் பயனும் கிடைக்கின்றன.

மனப் பதிவுகள்

மனத்திலே நினைவாகப் பதிந்துவிட்ட பிறகு, என்றும் அது அழிந்துபோவதில்லை. அது உள்ளே மறைந்திருக்கலாம். ஆனால் இல்லாமல் போவது இல்லை. பல நினைவுகள் மீளவும் மேலாக எழுந்து தோன்றாமல் போகலாம். எவ்வளவு முயன்றாலும் சில நினைவுகள் எழாமல் தடைப்படவும் கூடும். ஆனாலும், இவற்றின் செல்வாக்கை இவை காட்டாமல் இருப்பதில்லை.

குவிந்த கவனம்

எது நம் மனத்தில் பதியவேண்டுமானாலும், முதலில் அதன்மீது நமக்கு அழுத்தமான குவிந்த கவனம் வேண்டும். அலட்சியப்படுத்தப்படும் எதுவுமே மனத்தில் சென்று பதியாது. ஏறாது. இதைப்போலவே ஒருமுகப்பட்ட நோக்கமும் வேண்டும். ஒருமுகப்பட்டுப் பதிக்கப்பெறாத எந்த நினைவும் எளிதிலே மறந்துவிடும், மறைந்துவிடும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியானது, மனவலிமையோடு மற்றும் பலப்பல நன்மை களையும் தரக்கூடிய சிறந்த பயிற்சியாகும்.

புலன்களின் உணர்வுகளாக வந்தடையும் செய்திகள் எல்லா வற்றையும் உள்மனம் தொகுத்துச் சேமித்து வைக்கின்றது. மூளை யில் உணரப்படும் உணர்வுகளையும் தொகுத்துச் சேர்த்து வைக் கின்றது. ஆழ்ந்த கவனம் என்பதற்கும், மேலோட்டமாகப் புலன் உணர்வுகள் உண்டாவதற்கும் வேறுபாடு இல்லாமல் இல்லை.

நாம் நாள்தோறும் காண்பவையும் கேட்பவையும் எண்ணற்றவை. அவற்றுள் மிகச்சில மட்டுமே, ஆழமான எண்ணத்திலே சென்று வேரூன்றி நிற்கின்றன. பிறவெல்லாம் அவ்வப்போதே மறைந்து போகின்றன.

மனமும் கவன சக்தியும்

ஒரு சமயத்திலே, ஒரே ஒரு செயலை மட்டுமே ஊன்றிக் கவனிப்பதுதான் மனத்தின் இயல்பு என்றாலும், அது மிக விரைவாகவே அடுத்த செயலைக் கவனிக்கத் தன் கவனத்தை மாற்றிக் கொள்ளும் அபூர்வ சக்தியையும் பெற்றிருக்கிறது. இந்தக் கருத்து மாற்றத்தின் வேகம் மிகமிக விரைவானது. இதனால், சிலர் ஒரே சமயத்திலேயே பல செய்திகளிலும் கவனம் செலுத்தும் மன வாற்றல் உடையவர்களாகவும் தோன்றுகின்றார்கள்.

மனமானது ஒருமுகப்பட்டு, ஒன்றில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தும்போது, பிறவற்றை எல்லாம் அடியோடு ஒதுக்கிவிடுகின்றது. அந்த நேரத்தில் எந்தச் சத்தமும் காட்சியும் மனத்தால் உணரப்படாமலே போய்விடக்கூடும். சிலர் படிக்கத் தொடங்கி விட்டால், அப்படியே தம்மை மறந்து அதிலேயே முழுவதுமாக ஆழ்ந்து போவார்கள். அலாரம் சத்தமோ, வேறு எந்தச் சத்தமோ அவர்களின் காதுகளில் கேட்காது. அருகில் வந்துபோகும் எவரையும் அவர்கள் கண்கள் பார்த்தாலும்கூட மனம் கிரகிப்பதில்லை. இப்படிப்புலன் உணர்வுகளை எல்லாம் ஒடுக்கி மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி ஒன்றில் மட்டுமே செலுத்துவதுதான் மனவலிமை வளர்ச்சிக்கு வழியாகும்.

பேச்சும் உணர்வு இழப்பும்

''நான் பேசத் தொடங்கிவிட்டால் எனக்கு எதுவுமே தெரியாது. பேச்சின் சுவையிலேயே என் சிந்தனை மென்மேலும் போய்க்கொண்டிருக்கும். அடுத்துச் செய்யவேண்டியவைகளை மறந்துவிடுவேன். ஆகவே, சரியாக ஏழரை மணிக்கு எப்படியாவது என் கவனத்தைத் திருப்புங்கள்' என்று தம் நண்பரிடம் சொல்லிவிட்டு, மேடைப் பேச்சிலே ஈடுபட்டார் ஒரு பிரபரப்

பேச்சாளர். அவர் பேசிக்கொண்டே இருந்தார். மக்களின் உற்சாக மான வரவேற்பு அவரை மேலும் ஊக்கப்படுத்தியது. பேச்சும் ஆழமான அழகான பேச்சாகத் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது. மணி ஏழரை ஆயிற்று. நண்பர் எப்படியெல்லாமோ பேச்சாளரின் கவனத்தைத் திருப்ப முயன்றார். எதுவுமே பயன் தரவில்லை. இறுதியில் நண்பர் வெறுப்படைந்து, ஒரு குண்டூசியால் பேச் சாளரின் காலில் குத்திக்குத்தி நினைவூட்டுவதற்கு முயன்றார். ஊசி குத்திய இடங்களிலே இரத்தம் கசிந்ததே தவிர, பேச்சாளர் அதையும் உணரவில்லை. இறுதியாகப் பலமணி நேரம் சென்ற பின்னரே அவர் தம் பேச்சை முடித்தார். கூட்டத்தினரின் கரவொலி யும் காதைத் துளைத்தது. எதிரேயிருந்த நண்பர் மட்டும் திகைத்த படி இருந்தார். அப்பொழுதுதான் தாம் அவரிடம் சொன்னது பேச்சாளரின் நினைவுக்கு வந்தது. எட்டுமணி இரயிலுக்குப் போகவேண்டிய மிக அவசரமான வேலைபற்றிய சிந்தனையும் எழுந்தது. நண்பரை மிகக் கடுமையாகக் கோபித்துக்கொண்டார். அவர் என்ன சொல்லியும் அவர் சமாதானம் அடையவில்லை. இறுதியிலே இரத்தம் கசியும் தம் காலைப் பார்த்தபின்தான், தம்முடைய மன மயக்கத்தை உணர்ந்தார். தம் மனம் மேடைப் பேச்சிலே ஈடுபடும்போது, பிற எந்த உணர்வுகளையுமே ஏற்காமல் செயலற்றுப் போகின்றது என்னும் தம் இயல்பைப் பேச்சாளர் உணர்ந்து, தம் நண்பரிடம் கூறி, அவரைக் கோபித்ததற்காக மிகவும் வருத்தப்பட்டார்.

இப்படிப்பட்ட ஒருமைப்பட்ட மனப்பழக்கம் உள்ளவர்கள், எந்தக் காரியத்திலுமே ஆழ்ந்த சிந்தனையைச் செலுத்தி வெற்றியைப் பெறுவார்கள். மனச் சிதறல்களால் அவர்கள் எண்ணங்களோ செயல்களோ ஒருபோதுமே பாதிக்கப் படுவதில்லை.

மறைமலையடிகளும் மன ஒருமையும்

- பேராசிரியர் மறைமலையடிகள் இந்தவகையில் சிறந்த மன ஆற்றலோடு விளங்கியவர். ஒரு புத்தகத்தில் அவர் ஆழ்ந்து விட்டார் என்றால், புறவுலகமே அவருக்கு முற்றிலும் மறந்து போகும். அந்தப் புத்தகத்தைப் படித்து முடித்த பின்பே உலக நினைவுகள் தோன்றும். பல ஆண்டுகட்குப் பின்னர்கூட, அதில் சொல்லப்பட்ட செய்திகளைப் பக்கம் பக்கமாக நினைவுபடுத்தி அடிகளால் எடுத்துக் கூறமுடியும். இப்படிப்பட்ட கிரகிக்கும் மனோபலம் அடிகளிடம் இருந்தது. இதனால்தான் அரிய பெரிய ஆய்வு நூல்கலை எல்லாம் அடிகளால் நுட்பமாகவும் திட்பமாகவும் இயற்றித்தருவது எளிதாக இருந்தது. இவ்வாறே பேராசிரியர் கா.சு. பிள்ளையவர்களும், மற்றும் பலரும் சிறந்த மனோவலிமையுடன் அந்நாளில் விளங்கினார்கள்.

கவனச் சிதறல்

பல செயல்களையும் செம்மையாகச் செய்துமுடிப்பதற்கு எளிமையான வழி ஒன்றுதான். அது, ஒவ்வொன்றாக முழுக் கவனத்துடன் செய்துமுடித்துக்கொண்டே போவது. ஒரே நேரத்தில் ஒரே செயல் என்பதைச் செயல் முறையாகக் கொள்ளும் இயல்பு உடையவர்கள் எந்தத் துறையிலுமே எளிதாக வெற்றி பெறுகின்றார்கள். பல செயல்களில் ஒரு சமயத்தில் கவனம் செலுத்த முயல்பவர்கள், எதையும் சரியாகச் செய்யாமல், தாமும் குழப்பமடைந்து, பிறரையும் குழப்பி விட்டுவிடுவார்கள். 'பலமரம் கண்ட தச்சன் ஒரு மரத்தையும் வெட்ட மாட்டான்' என்பது ஒரு சிறந்த பழமொழி; அனுபவரீதியான பொன்மொழி. அந்தக் கதைதான் இவர்கட்கும் பொருந்தும்.

துணைச்செயலும் ஒருமுகக் கவனமும்

சிலர், மேற்போக்கான சில வேலைகளில் மனம் ஈடுபடும் போது நல்ல நினைவுகள் தோன்றும் அதிசயமான சக்தியைப் பெறுகின்றார்கள். ஒரு புத்தகத்தைத் திருப்பிப் படம் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கும்போதோ, அல்லது ஒரு தாளில் ஏதாவது பொம்மையைக் கிறுக்கியபடி இருக்கும்போதோ, தோட்டத்தில் ஏதாவது செடிக்குத் தண்ணீர் விடும்போதோ சிறந்த பல எண்ண அலைகள் அவர்களிடமிருந்து அடுக்கடுக்காக வெளிப்படும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாதபோது, இப்படி ஏதாவது எளிமையான செயல்களை மேற்கொண்டு, மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தும் முயற்சியும், சிலருக்கு வெற்றிதருவதாக விளங்கி இருக்கிறது.

'ஒவ்வொரு பகுதியையும் உற்று உணர்ந்து ஆராய்ந்து அறிவதே ஒன்றைப்பற்றி நன்றாக அறிவதாகும். ஆகவே, சிறந்த ஆராய்ச்சி அறிவே திறமை பெறுவதற்குத் தாய் போன்றது' என்று டாக்டர் ஹெரிங் என்னும் மனோவியல் மேதை கூறுவதை நாம் கவனிக்கவேண்டும். அலசி அலசி நுட்பமாக ஆராயும் மனோபாவமும் மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு ஒரு நல்ல செயல்முறைப் பயிற்சி. மனக்கூறுபாடுகளை இப்படி அலசி அலசி ஆராய்வது மனத்தின் சக்தியைப் பெருகச் செய்யும். ஒரு வழக்கத்தில் மனத்தைப் படியச் செய்துவிட்டால், அதன்பின் மனம் அதையே விடாமல் தொடர்ந்து செய்துவரும். மனத்தின் பாதையைச் செப்பனிட்டுச் சீராக்கிவைத்து விட்டால், மனமும் அந்தப் பாதையிலே இராஜநடை போடத் தொடங்கிவிடும். தொடர்ந்த செவ்வையான பழக்கமே மனத்தின் சிறந்த வளர்ச்சிக்கு உதவும் உறுதியான பயிற்சிமுறை என்பதைக் கவனத்தில் வைக்க வேண்டும்.

அக்கறை வேண்டும்

எண்ணங்கள் நம் மனத்தில் பதிவது அவற்றில் நாம் கொள்ளுகின்ற பரிபூரண அக்கறையையே பொறுத்திருக்கிறது. நாம் விரும்பி அக்கறை செலுத்தும் ஒன்றைப் பற்றிய எல்லா நினைவுகளுமே நம் மனத்திலே ஆழமாகப் பதிந்து நிலை பெற்றுவிடும். விரும்பும்போது அவற்றை மேலெழச் செய்தும் நினைவுப்படுத்தியும் கொள்ளமுடியும். ஆகவே, அக்கறை யோடுதான் எதையுமே நினைக்க வேண்டும்; அக்கறை காட்ட வேண்டாத செய்திகளைப் பற்றி நினைக்காமலே விட்டு விடுவது தான் சிறப்பாகும்.

நினைவுச் சுரங்கம்

சாதாரணமாக, ஒரு சாமான் கிடங்கிலிருந்து பெரிய பொருளை எடுத்துவருவது சிறிய பொருள்களை எடுத்து வருவதைவிட எளிதாக இருக்கிறது. இவ்வாறே நெருப்புப்போலச் சிவந்த வண்ணப் பொருளை எடுத்துவருவது மங்கல நிறப் பொருளைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பதைவிட எளிதாயிருக்கிறது. அந்தக் கிடங்கின் பொறுப்பாளன் அடிக்கடி அவற்றைப் பார்த்தும் கையாண்டும் மனத்திலே அவற்றைப் பதித்தும் வைத்திருப்பான்! அவனிடம் கேட்டுப் பாருங்கள்; எந்தச் சிறுபொருளையும் பற்றி விசாரியுங்கள்; அதன் இருப்பும், அது இருக்கும் இடமும் உடனே பளிச்சென்று அவன் மனத்தில் தோன்றிவிடும். இதற்குத் தொடர்ந்து பார்த்தும் நினைவுபடுத்தியும் பழகும் மனப் பயிற்சி தான் காரணம்.

பெரிய புத்தக நிலையங்களிலே ஒருவர் இருவர் இருப்பர். ஆயிரக்கணக்கான புத்தகங்களைப் பற்றிய எல்லாவித விவரங்களும் அவர்களின் மனக்கிடங்கிலே முறையாகச்

சேமிக்கப்பட்டு வரிசைப்படுத்தப் பட்டிருக்கும். அவர்களிடம் போய் விசாரித்துப் பாருங்கள். புத்தகத்தின் அமைப்பு, அதன் ஆசிரியர், அதன் மேலட்டையின் அமைப்பு, விலை, கிடைக்கும் இடம் எல்லாவற்றையும் மளமளவென்று சரியாகச் சொல்வார்கள்! இப்படி ஆயிரம் ஆயிரம் நூல்களுடைய நடமாடும் விவரப் பட்டியலாகவே அவர்கள் விளங்குவார்கள். அந்தத் தொழிலிலேயே பழகிப்பழகி ஈடுபட்டு, அந்த நினைவிலேயே நினைத்து நினைத்துப் பயிற்சியடைந்து வழக்கப்பட்டுவிட்ட அவர்கள் மனத்தின் சேமிப்புச் சக்திதான் இதற்குக் காரணம். எந்தப் புதுப் புத்தகத்தையும் ஒருமுறை பார்த்தால் போதும், அதன் சகல விவரங்களும் அவர்கள் மனத்தில் ஆழமாகப் பதித்துவிடும்; எந்த நேரமும் அது நினைவுக்கும் வரும். பழைய காலத்திலே மனப் பாடம் செய்தே இலக்கண இலக்கியங்களைக் கற்றுத் தேர்ந்தார்கள். அவர்களிடம் இப்படிப்பட்ட நுட்பமான செறிவான நினைவாற்றல் இருந்ததை அறிவோம். ஆகவே, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்து வதற்கு மனப்பாடம் செய்வது நல்லது. நினைவாற்றல் பெருகும் போது மனவலிமையும் பெருகும்.

தன்-கவனம், பிற-கவனம்

தன் கவனம், பிற கவனம் என்று கவனத்தை இரண்டாகப் பகுத்துக் காட்டுவார்கள் மனவியலார். தன் கவனம் என்பது தன் முயற்சியோடு, தன் எண்ணத்தின் எழுச்சியோடு, தன்னிடமிருந்து உண்டாவது; மிகவும் வலிமையானது. பிற கவனம் என்பது தான் சம்பந்தப்பட விரும்பாமலே, தன்னைச் சம்பந்தப்படுத்தி விடுவது; இதிலே மனம் அவ்வளவாகக் கருத்தூன்றி ஈடுபடுவதில்லை. இதனால்தான் நாம் நடக்கும்போதும், பஸ்ஸில் போகும்போதும் காணும் எண்ணற்ற காட்சிகள் பலவும், கேட்கும் பேச்சுக்கள் பலவும், நம் நினைவில் பதியாமலே கடந்து போய்விடுகின்றன.

தன் கவன சக்தி பெற்றவன் எதனையும் கூர்மையாக உற்றுநோக்கவும் அதன் உண்மையான தன்மைகளை நுணுக்கமாக உணரவும் கூடியவனாக விளங்குகின்றான். பிறருக்கு மிக மிகச் சாதாரணமாகத் தோன்றும் பல பொருள்களில், அவன் பல அருமையான நுட்பங்களைக் கண்டுபிடித்து நினைவிலே வைத்திருப்பான்.

உணர்வுகளும் மனமும்

புலன் உணர்வுகளால் மணமும் சுவையும் இசையும் அழகும் ஆகியவற்றை உணர்ந்தாலும், இவையெல்லாம் மனத்தின் ஆழத்திலே சென்று பதிவதில்லை. நேற்று உண்ட உணவு, நேற்று முகர்ந்த மணம், நேற்று கேட்ட பேச்சுக்கள், நேற்று கண்ட பொருள்கள் இவற்றை வரிசையாக ஒன்றுவிடாமல் நினைவிலே கொண்டுவந்து பாருங்கள். பத்து சதவீதம்கூட சரியாகத் தோன்றுவது இல்லை. சாதாரண உணர்வுகள் எல்லாமே இப்படித் தான். அந்த நேரத்தோடு சரி. மனத்திரையில் பதியாமல் அவை கழிந்து போகின்றன. ஆழமான உணர்வுகளோ, இவ்வாறு மறையாமல் நன்றாக வேரூன்றிவிடுகின்றன.

காட்சியும் ஒலியும்

பொதுவாகக் காட்சியையும் ஒலியையும் நினைவுக்குக் கொணர்வது எளிது. ஆனால் சுவையையும் மணத்தையும் ஸ்பரிசத்தையும் நினைவிலே இருத்துவதும், மீண்டும் நினைவுக்குக்கொண்டு வருவதும், மிகவும் கடினமான செயலாகும். காட்சி நினைவுகளை ஓவியரும் சிற்பியரும், ஒலி நினைவுகளை இசைவாணரும் மிகவும் நுட்பமாகப் பகுத்து உணர்ந்து நினைவிலே கொள்வதற்கும், மீண்டும் வெளி

யிடுவதற்கும் பயின்றுள்ளனர். அதற்கு, அவர்களுக்கு அவற்றி டத்திலேயுள்ள மனாஈடுபாடே, அக்கறையே பெரும்காரணமாகும்.

சிறப்பான அம்சங்கள்

தெளிவான சிறப்பான அம்சங்களை நோக்கி நினைவில் இருத்துவது என்பது, மனப்பண்பாட்டில் மற்றொரு முக்கியமான அம்சமாகும். எந்த ஒரு பொருளையும் ஊன்றி நோக்கிச் சிறப்பான அதன் அம்சங்களைக் கண்டுபிடித்து நினைவில் இருத்தப் பழகிவிட்டால், அப்புறம் மனம் ஒரு நொடியிலேயே எதனையும் பார்த்துக் கிரகிக்கும் வலிமையைப் பெற்றுவிடும். சிறந்த இலக்கிய விமரிசகர்கள் இந்த மன நிலையினாலேதான் எதையும் அலசி ஆராய்ந்தும், தக்கபல மேற்கோள்களுடன் விளக்கியும் வெற்றி பெறுகின்றார்கள். ஒன்றில் கருத்தைச் செலுத்தியதும், அதற்கு சாதகமும் பாதகமும் ஆகிய கற்றறிந்த எண்ணற்ற செய்திகள் கேட்டறிந்த செய்திகள், அவர்களின் மனச்சுரங்கத்திலிருந்து அலையலையாக மேலே எழுந்து அவர்களுக்குக் கைகொடுத்து உதவுகின்றன. எவரும் இதைப் பயிற்சியால், முயற்சியால் அடையமுடியும். ஆழ்ந்த மனாஈடுபாடும், தன்நினைவும், தனது முயற்சியும் சிறப்பானதைப் புரிந்துகொள்ளும் அனுபவமுமே தேவையான முயற்சிகள்.

விளம்பரச் சன்னல்கள்

கடைத்தெருவுக்குப் போய், ஒரு பெரிய கடையிலே விளம்பரத்திற்காக வெளியே வைத்திருக்கும் பல பொருள் களையும் ஒருமுறை கவனமாக உற்றுப் பாருங்கள். அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றுபோய், வேறு ஓர் இடத்திலே அமர்ந்து, அங்கே கண்ட பொருள்களை எல்லாம் தெளிவாக வரிசையாக ஒரு தாளில் எழுதிப் பாருங்கள். முதல்நாள் பெரிதான சில பொருள்கள்

மட்டுமே உங்கள் நினைவில் வரும். தொடர்ந்து பலநாள் இப்படிப் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரே பார்வையில் அங்குள்ள பொருள்களை எல்லாம், அவற்றின் சிறப்பான தன்மைகளுடன் கிரகித்துக் கொண்டு மீண்டும் நினைவுக்கு கொண்டுவந்து எழுதிவிடும் சக்தி உங்களுக்கு எளிதாக வந்துவிடும்.

பிரெஞ்சு ஓவியரின் சக்தி

பிரான்சு நாட்டிலே ஒரு பிரபல ஓவியர் இருந்தார். பல பெரிய பிரபுக்களும் அரசர்களும் அவரிடம் தங்கள் உருவப் படத்தை எழுதித் தருமாறு கேட்பார்கள். அவர், அவர்களை ஒரு நாற்காலியிலே அமரச் சொல்வார். ஒரு மணிநேரம் அவர் களையே மிகக் கவனமாக உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். அவர்களுடைய ஒவ்வொரு அங்க அமைப்பையும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து மனத்திலே அமைத்துக்கொள்வார். அவர்களை அத்துடன் போகச் சொல்லிவிடுவார். பலநாட்கள் அமர்ந்து தம் முடைய ஓவியத்தை வரைவார். அந்த நாற்காலியில் அமர்ந்து இருந்தவரின் சாயலிலுள்ள சின்னஞ்சிறு அம்சமும் அவருடைய நினைவிலிருந்து தெளிவாக வெளிப்பட்டுப் புலனாகும். அவருடைய ஓவியமும் தத்ரூபமான நிழற்படத்தைவிடத் தெளிவாயிருக்கும். இப்படிப்பட்ட, நினைவுகளை மனத்திலே முறையாகச் சேமித்துப் பின்னர் வெளியே கொண்டுவரும் சக்தியைத் தொடர்ந்து முயற்சித்தால் அனைவராலுமே அடைய முடியும். நம் நாட்டிலே சில பெரியவர்களிடம் இந்தச் சக்தி தானாகவே பொருந்தி இருந்தது. ஒருமுறை பார்த்துப் பேசிப் பழகிவிட்டால், அதற்குப் பின்னர் எவ்வளவு ஆண்டுகளானாலும், அவர்கள் அந்த நபரைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் மிகவும் தெளிவாகச் சொல்ல முடியும்.

இவர்கள் பலர் என்றாலும், குறிப்பாக ஈ.வே.ரா. பெரியாரைக் கூறலாம். ஒருமுறை திரு. வி.க. வீட்டிலே சந்தித்து வணக்கம் செலுத்தினேன். ஐந்து வருடங்கள் கழித்து மீண்டும் சந்தித்து வணங்கியபோது, 'ஐயா நான் ....' என்று என்னை அடையாளம் சொல்லத் தொடங்கினேன். ''நீங்கள் இன்னார் தானே! எப்படியிருக்கிறீர்கள்?'' என்று ஐயாவே கேட்டபோது நான் அடைந்த அதிர்ச்சியிலிருந்து விடுபட நெடுநேரமாயிற்று. அவ்வளவு நினைவாற்றல் பெரியாருக்கு!

நவரத்தினப் பெட்டி

'ருட்யார்டு கிப்ளிங்' என்னும் ஆசிரியர், தம்முடைய 'கிம்' என்னும் நூலிலே இந்தப் பயிற்சியைப்பற்றி மிகவும் நுட்பமாக விவரித்திருக்கிறார். நவரத்தினக் கற்கள்கொண்ட ஒரு சிறு பெட்டியைப் பார்க்கச்சொல்லி அதனுள் கண்டதை நினைவில் இருந்து மீண்டும் எழுதிக் காட்டும் பயிற்சியைப் பற்றியது அது; கற்களின் சாதியும், நிறமும், குற்றம் குறைகள் எல்லாமே நினைவில் பதிந்து விடுகின்றது. இப்படிப் பார்த்துப் பார்த்து, நினைவிலே இருத்தி, இருத்தி, மீளவும் வெளிப்படுத்திப் பயிற்சி செய்வது, எதையும் கண்ட உடனே கிரகித்துப் பதித்துவைத்து வேண்டியபோது வெளிப்படுத்தும் சக்தியைத் தருவதாகும் என்கிறார் அவர். நவரத்தினங்களுக்கு நாம் எங்கே போவது? பல வண்ணக் கண்ணாடித் துண்டுகள் இதற்கு உதவலாமே!

மனப்பாடம்

பலநூல்களை எழுத்துவிடாமல் நினைவிலிருந்தே சொல்லும் பலரை நாம் சந்தித்திருக்கின்றோம். எங்கள் ஆசிரியர் ஒருவருக்குக் குறவஞ்சி, முக்கூடற்பள்ளு, நளவெண்பா,

வில்லிபாரதம், தண்டலையார் சதகம், குமரேச சதகம், நீதிநெறி விளக்கம், நிகண்டு எல்லாமே தலைகீழ்ப் பாடம். இவ்வளவையும் எழுத்துப் பிசகாமல், வரி பிசகாமல் சொல்லி அவர் எங்களை திகைக்க வைப்பார். ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் நாள்தோறும் ஏட்டில் இரண்டிரண்டு செய்யுள்கள் வீதம் எழுதித் தருவார். எல்லாம் நினைவுச் சுரங்கத்தில் இருந்துதான் வெளிவரும். எல்லாம் அவருடைய இளமைக்கால மனப்பாடப் பயிற்சிதான். திண்ணைப் பள்ளிக்கூடத்தில் படித்தவர்களிடையே இந்த நினை வாற்றல் இப்போதும் இருப்பதைக் காணலாம். காரணம், எதையும் மனப் பாடம் செய்வது என்பதுதான். மனப்பாடம் என்னும் சொல்லுக்கே, மனத்தைப் பண்படுத்துவது என்பதுதான் உண்மையான பொருள்.

பாதிரியார் நினைவாற்றல்

மெசொபாண்டி என்னும் பாதிரியார் பல மொழிகளைப் பயின்றவர். அவற்றைப் படிக்கவும் எழுதவும் ஆர்வமும் உடையவர். நூற்றுக்கணக்கான மொழிகளை அவர் சுற்றறிருந்தார். அவற்றுள் எந்த ஒரு எழுத்தையும் சொல்லையும் அவர் என்றும் மறந்ததே கிடையாது. செனக்கா என்பவரிடம் இரண்டாயிரம் சொற்களை ஒரு முறை ஒருவர் தெளிவாகச் சொன்னால் போதும். அப்படியே அவற்றை வரிசை தவறாமல் திருப்பிச் சொல்லி விடுவாராம்! அவர் நினைவாற்றலில் மன்னன்!

அடியும் முடியும்

பழைய காலக் கல்வி முறையில் எண்சுவடி படிப்பவரி டையே ஒரு பழக்கம் உண்டு. நேராக முதலிலே சொல்ல வேண்டும். அடுத்தபடி தலைகீழாக ஒரு முறை சொல்லவேண்டும்.

ஒரு கால் கால், இரு கால் அரை என்று தொடங்குவோம்; ஆயிரங் கால் இருநூற்றைம்பது. தொளாயிரம் கால் இருநூற்று இருபத்தைந்து என்று கீழ்மானமாகச் சொல்லவேண்டும். நினைவுப் பயிற்சிக்கு இப்படி எவ்வளவோ அனுபவப் பயிற்சிகள்.

புராணப் பேச்சாளர்கள் பலர் அணியணியாக நூற்றுக்கணக் கான செய்யுள்களை எடுத்துக் காட்டிப் பேசுவதை இன்றும் காணலாம். கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் போன்றவர்கள் திருப்புகழைச் சொல்லத் தொடங்கினால் எல்லாமே கடல்மடை திறந்தாற்போல மடமடவென்று வந்து நம்மைப் பரவசப்படுத்தும். நினைவும் நினைவாற்றலும் பண்பட்ட மனச்சக்தியின் காரண மாகவே, இந்த அரிய அற்புதத்தைச் சுவாமிகளிடம் காண்கிறோம்.

சித்த மருத்துவர்

பழையகாலச் சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடையேயும் இந்த அபூர்வமான சக்தி நிரம்ப இருந்தது. நோயின் குணங்கள், மருந்துகள், செய்யும்முறைகள், அநுமானங்கள், முறிவுகள் எல்லாமே அவர்களுக்குத் தலைகீழ்ப்பாடம். ஆயிரக்கணக்கான மூலிகைகளையும் கடைச் சரக்குகளையும் அவற்றின் குணாகுணங் களையும் அவர்கள் மனப்பாடமாக அறிவார்கள். இவற்றைக் குறித்த வைத்தியப் பாடல்களை மனப்பாடம் பண்ணியும், செயல் முறைகளில் அனுபவம் பெற்றும் வளர்ந்த மனப் பரிபக்குவமே இதற்குக் காரணம் ஆகும். இப்படிக் கற்றபிறகே வைத்தியம் செய்யவேண்டும் என்ற மரபும் ஒரு காரணம். சுப்பிரமணியப் பண்டிதர் என்று ஒரு பெரியவர்; நோயைச் சொன்னால் போதும். கடகடவென்று சித்தர் பாடல்கள் - விளக்கம் எல்லாமே சொல்லிவிடுவார்.

தடத்தின் நினைவு

கிராமத் தலையாரிகள் சிலரிடம் முன்காலத்தில் ஒரு சிறப்பான சக்தி இருந்தது. அவர்கள் தவறாமல் கள்ளனைப் பிடித்து விடுவார்கள். எப்படித் தெரியுமா? கால் பாதம் பதிந்துள்ள தடத்தைப் பார்த்துத்தான். பலருடைய தடத்தையும் பார்த்துப் பார்த்து, ஒவ்வொன்றின் சிறுசிறு வேறுபாட்டையும் மனத்திலே நுட்பமாகப் பதிய வைத்தவர்கள் அவர்கள். ஒருமுறை ஒருவன் கால் தடத்தைப் பார்த்தால் போதும். அப்படியே நிழற்படம்போல மனம் கிரகித்துக்கொள்ளும். எத்தனை ஆண்டுகளானாலும் மறவாமல் வைத்திருக்கும். மீண்டும் அதே தடத்தைப் பார்த்தால், ஆளை 'இன்னார்' என்று சரியாகச் சொல்லிவிடுவார்கள்.

இப்படி அமைவனவெல்லாம் தன் கவனத்தோடு உற்று நோக்கியும், அதில் ஈடுபட்டும், மீண்டும் நினைவுபடுத்தும் பயிற்சியைத் தந்தும், மனத்தைப் பக்குவப்படுத்துவதனால் உண்டான நினைவுச் சக்திகள்தாம்.

நினைவாற்றலும் கண்களின் பார்வையும்

'கண்கள் உயிரின் வாயில்' என்பது ஒரு பொருளுள்ள பழமொழி. எண்ணிறந்த தகவல்களை மனம் கண் வழியாகவே பெற்றுவருகின்றது. ஆகவே, கண் ஒரு மிகவும் சிறந்த உறுப்பு என்பதையும், அதைப் பேணவேண்டியதும் அதன் சக்தியைக் காப்பாற்றி வளர்க்க வேண்டியதும் மிகவும் அவசியம் என்பதையும் எல்லாரும் உணரவேண்டும். மனப்பண்பாட்டுப் பயிற்சிகளில் கண்ணுக்குத்தான் தலைமையான இடம் தரப்பட்டிருக்கின்றது.

கண்ணின் முதன்மை

கண் பார்வை தெளிவாக இருக்கவேண்டும். அதன் மூலம் மனத்தில் சென்று பதியும் உருவங்களும் தெளிவாக இருக்க

வேண்டும். இதற்குக் கண் பார்வையைக் கூர்மையாகவும் தெளி வாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். பயிற்சி பெற்ற கண்கள் சிற்பிக்கும் ஓவியனுக்கும்தான் முக்கியம் என்று இல்லை; எந்தத் தொழிலில் இருந்தாலும் கண் முதன்மையானதுதான்; அதன் பார்வையும் முதன்மையானதுதான்.

உருவத்தை சரியாக மனத்திலே பதிக்காமல், ஓவியனால் படத்தை சரியாக வரைய இயலாது. பார்வையின் முக்கியத் துவத்தை நன்றாக அறிந்தவருள் ஓவியன் மிகச் சிறப்பானவன். பிரெஞ்சு ஓவியர் ஒருவரின் நோக்கத்திறனைப்பற்றி முன்பே சொல்லியிருக்கின்றோம்.

பிரயாணம் செய்யும்போது பலர், எதிர்ப்படும் அழகிய காட்சிகளைக் கண்டும் காணாதவர் போலவே விளங்குவார்கள். திரும்பிய பிறகு, அவர்களால் தங்கள் பிரயாண அனுபவத்தைத் தொகுத்துக் கோவையாகச் சொல்லக்கூட இயலாது. இப்படியே அலட்சியமாகப் புத்தகத்தில் பெரும்பகுதியைப் புரட்டியும், மனத்திலே எதனையும் பதிக்காத அபூர்வமான புத்திசாலிகளும் பலர் உள்ளனர்.

பார்வையிலே கூர்மை

'பார்வைத் தீட்சணியம்' என்பது மிகவும் முதன்மையான ஓர் அம்சம். பொதுவாக வாணிப நிலையங்களும் தொழில கங்களும் இந்தத் தீட்சணியம் உள்ளவர்களையே மூலப்பொருள் வாங்கும் பொறுப்பிலே நியமிக்கிறார்கள்; நியமிக்கவும் வேண்டும். ஒரே பார்வையில் பொருள்களின் தர நிர்ணயத்தையும் குற்றம் குறைகளையும் கண்டறியும் ஆற்றல் இந்த அதிகாரிகளிடம் நிறைந்திருக்கும்.

பார்க்கும் பொருள்களின் எல்லா விவரங்களையும் நம்மில் பலர் தெளிவாகப் பார்த்துப் பழகியதில்லை. பசுவின் காது மேலே நிமிர்ந்து நிற்குமா? கீழே தொங்குமா? பக்கத்தில் நீட்டியபடி இருக்குமா? இதைக்கூட நம்மில் பலரால் உடனே சட்டென்று சொல்லமுடியாது. அவ்வளவுதூரம் நாம் பார்வையை அலட்சியப் படுத்தி வருகின்றோம். குரங்கு மரத்திலிருந்து இறங்கும்பொழுது அதன் தலை கீழ்நோக்கி இருக்குமா? மேல் நோக்கி இருக்குமா? பூனை இறங்கும்போது எப்படி இறங்கும்? இதை எல்லாம் நாம் பார்த்திருந்தாலும் நம் மனத்தில் பதிவதில்லை; ஏன் இப்படி?

அகாசிஸ் என்னும் விஞ்ஞானி தம் மாணவர்களை இந்தப் பார்வை தீட்சண்யத்தில் மிகவும் சிறப்பாகப் பயிற்சி தந்திருந்தார். இதனால் அவர்கள் பிற்காலத்தில் பெரும் புகழ்பெற்று விளங்கினார்கள். உங்கள் கைக்கடிகாரத்தில் ஆறு என்னும் எண் எப்படி இருக்கிறது என்று உங்களால் பார்க்காமல் உடனே சொல்லமுடியுமா? சொல்லிப் பாருங்கள். '6' என்று இருந்து 'VI' என்றும், 'VI' என்று இருக்கும்போது '6' என்றும் சொல்லாமல் இருந்தால், அது அதிசயம்தான்! பார்வைத் தீட்சணியம் எப்படி என்பதற்கு இது ஒரு எளிய சோதனை.

பார்வையும் நினைவாற்றலும்

திருடர்கள், தம் மாணவர்களை மிகவும் கவனமாகவே பழக்குகின்றார்கள், உள்ளங்கையில் சாவி, சில்லரை, நாணயங்கள், ஆணிகள் இப்படிப் பல சிறு பொருள்களை வைத்திருப்பார்கள். ஒருமுறை கையை விரித்துக் காட்டிவிட்டு மூடிவிடுவார்கள். மாணவன் பார்த்த பொருள்களையும், அவற்றின் தன்மைகளையும் தெளிவாக நினைவிலிருந்து சொல்லவேண்டும். திடீரென்று ஒன்று

இரண்டு பொருள்களை மாற்றியும் காட்டுவார்கள். இந்த மாறுதல் களையும் மாணவன் உடனே புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நன்றாகப் பயின்றபின், இவர்களை ஊரில் பிச்சையெடுக்க அனுப்பிவைப் பார்கள். இவர்கள் பிச்சை எடுக்கும்பொழுதே, வீடுகளிலும் கடைகளிலும் சன்னல் அருகே இருக்கும் விலைமதிப்புள்ள பொருள்களைப் பார்த்து நினைவிலே பதியவைத்துக்கொள் வார்கள். தங்கள் தலைவனிடம் வந்து சரியாகச் சொல்வார்கள். இடம், கதவு அமைப்பு, பூட்டின் வகை எல்லாம் தெளிவாகவே சொல்வார்கள். இரவு, திருடர்கள் தங்கள் கைவரிசையைக் கச்சித்த மாகக் காட்டிவிடுவார்கள். இப்படிக் கூறுகின்றார் ஒரு உளவியல் அறிஞர்.

விரலைக் காட்டும் விளையாட்டு

பிள்ளைகளிடம் ஒரு விளையாட்டு உண்டு. முஷ்டியை மடக்கிக் கொண்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு விரல்களை நீட்டிச் சட்டென்று காட்டிவிட்டு இழுத்துக் கொள்வார்கள். பார்த்தவன் எத்தனை விரல்கள் என்று உடனே சொல்லவேண்டும். இந்த விளையாட்டு இத்தாலி நாட்டின் சிறுவர்களிடையே பிரபலமானது. சொல்லக் கேட்கும் சிறுவனோ சிறுமியோ 'மோர்ரா' என்று சொல்வார்கள். இந்த விளையாட்டுக்கும் 'மோர்ரா' என்று பெயர் உண்டாயிற்று. கண் கூர்மைப் பயிற்சிக்கு இது ஒரு நல்ல விளையாட்டு ஆகும்.

தெருவைப் பார்

தெருவிலே போகும் ஒரு மனிதரைக் காட்டி 'இவரைப் பாருங்கள். கூர்ந்து பாருங்கள். இவர் உருவத்தை வரையுங்கள்' என்று ஏவிப் பயிற்சி அளித்தார், தம் மாணவர்களுக்கு ஓர் ஓவிய மேதை. முதலில் தவறினாலும், பின்னர் பார்த்ததும் பார்த்த

மனிதரின் சாயலை முழுவதும் கிரகித்துக் கொள்ளும் சக்தியை மாணவர்கள் அடைந்துவிட்டார்கள். அந்தக் குறைவான நேரத்திற்குள், நடந்துபோகும் மனிதருடைய உடலின் சகலவித விவரங்களையும் கிரகிக்கவும், கிரகித்ததை வைத்து ஓவியத்தை வரையவும், அவர்கள் பழகிப்பழகி சிறப்பு அடைந்துவிட்டார்கள்.

அறைக்குள் பல பொருள்கள்

'வார்னி' என்பவர் ஒரு பொருளை அடுத்த அறையில் வைத்துவிடுவார். மாணவர்கள் கூர்ந்து பார்த்துவிட்டுப் பக்கத்து அறையில் போயிருந்து படம் வரையவேண்டும். சந்தேகம் வரும்போது எழுந்துபோய் அடுத்த அறையிலுள்ள உருவத்தைப் பார்த்துவர வேண்டும். இந்த முறையிலே பழகிப்பழகி, ஒரு பொருளை ஒரேமுறை சிறிது நேரம் பார்த்ததும், அதை அப்படியே வரைவதற்கேற்ற மனோ வலிமையை அவர் மாணவர்கள் பெற்றுவிட்டார்களாம்.

சார்டேனின் நினைவுத் திறமை

1945 ஆம் வருடத்தில், பிலடெல்பியாவின் மியூசியத்தி லிருந்த 'ரோமனின் புதல்வி' என்னும், முரில்லோ என்னும் பிரபல ஓவியரின் படம் நெருப்பினால் வெந்து போயிற்று. முப்பத்தைந்து ஆண்டுகட்குப் பிறகு, அதே படத்தைத் தம்முடைய நினைவி லிருந்து 'சார்டேன்' வரைந்துவிட்டார். எல்லாம் கூர்த்த பார்வை யின் பயன்தான்.

சிறந்த தொழிலதிபர்

ஒரு தொழிலதிபர் இந்த வகையில் கவனம் மிகுந்தவர். அவரிடம் வேலை பார்க்கும் எல்லாத் தொழிலாளிகளையும் அவரால் பேர் சொல்லி அழைக்க முடியும். அது மட்டுமல்ல,

அவர்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் பற்றிய ஒவ்வொரு விவரமும் அவருக்குத் தெரியும்; ஒவ்வொருவரையும் அவரால் பெயர் சொல்லி அழைக்கமுடியும். ஒவ்வொருவரின் பிறந்த நாட்கள், திருமண நாட்கள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாட்கள் எல்லாம் நினைவிலே வைத்திருப்பார். அவர்களே மறந்து விட்டாலும், இவர் வாழ்த்தும் பரிசும் தர மறப்பது கிடையாது. இந்த உறவு நெருக்கம், ஒவ்வொருவருக்கும் தொழிலிலே மன ஈடுபாட்டைப் பெருக்கியதால், அவர் தொழிலும் சிறப்பாகவே நடந்துவந்தது.

11. கண்களைப் பயிற்றுதல்

காந்தசக்தி என்றால் அதைப் பிறருக்குப் பாய்ச்சவும், அதனால் அவர்கள் பயனடையச் செய்யவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பெரிய பேச்சாளர்கள், மதபோதகர்கள், ஞான புருஷர்கள் எல்லாரும் காந்த சக்தியை அடைந்திருந்தார்கள். அதன் மூலமாகப் பலரைத் தங்களுக்கு வசியமாகச் செய்தார்கள். வெப்ஸ்டர், சோட்டே என்பவர்கள் ஒரு காலத்திலே இங்கிலாந்தின் பிரபல வக்கீல்களாக விளங்கினார்கள். இவர்களிடம் இந்தக் காந்தசக்தி அதிகமாக இருந்தது. இவர்களில் எவராவது ஒருவர் ஒரு வழக்கில் ஆஜரானால், அந்த வழக்கு கட்டாயம் வெற்றிதான் பெற்றுவந்தது. இருவரும் ஒருவரையொருவர் எதிர்த்து, வாதி பிரதிவாதி பக்கங்களுக்காக வாதாடும் போதுதான், நியாயத்தின் படி தீர்ப்பு அமைந்தது. இவர்களைப் போலவே, தாம் பிரவேசிக்கும் காரியங்களில் வெற்றியே பெற்று பிரபலமானவர்கள் அநேகர். பொதுவாகச் சொல்லப்படும் வசியக் கண்கள் இவர்களில் எவருக்கும் இருந்ததாகச் சொல்ல முடியவில்லை. காய்ச்சல் வரும் போது கண்கள் பளபளவென்று ஜொலிக்கின்றன. இப்படியே உணர்ச்சிவசப்பட்டு உடலில் கொதிப்பேறும் போதும் கண்கள் பிரகாசிக்கின்றன. மற்றைய சந்தர்ப்பங்களில் கண்கள் சாதாரணமாகவே இருக்கின்றன.

கண்-சக்தியின் பிறப்பிடம்

இதை ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் கண்சக்தி என்பது கண்ணிலே இல்லை. அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் இருக்கிறது என்று கண்டறிந்தார்கள். முகபாவங்களும், குரலிலே தோன்றும் உருக்கமும், சொற்களைக் கையாளும் லாவகமும், பலரது வெற்றிக்குக் காரணமாக விளங்கிவருகின்றன. ஹிப்னாடிச சிகிச்சையின்போது கண்ணே மிகவும் பயன்படுகிறது. காந்தசக்தி பிறரை - பிறர் மனத்தைத் தோல்வியடைந்து செயலிழக்கச் செய்து விடுகின்றது. ஹிப்னாடிச சக்தியோ பிறரது மனத்தைத் தன்பால் கவர்கின்றது. இந்த வகையில் இந்த இரண்டு சக்திகளையும் எதிர்மாறான சக்திகள் என்றுகூடச் சொல்லலாம். கண்களைச் சுற்றி யுள்ள பார்வை நரம்புகளைப் பயிற்சிக்கு உட்படுத்தி ஹிப்னாடிச மருத்துவர்கள் ஒளிபாய்ச்சும் கண்களைப் பெற்றுவிடுகின்றனர். ஒளி பாய்ச்சும் ஒரு சிறு பொருளைக் கண்பார்வை மட்டத்திற்கு சற்று உயரமாக வைத்து உற்றுப்பார்க்கச் சொன்னாலே போதும்; சிறிது நேரத்தில் பார்ப்பவர் மூளை தளர்ச்சியடையும். அவரை நாம் கட்டுப்படுத்தலாம். கண், இந்தக் காரியத்தை செய்யப் பயன் படுகிறது.

கண் அசைவுகள்

ஒளியுள்ள கண்கள் அழகுள்ள கண்கள் என்றும் சொல்ல முடியாது. கண்ணின் அழகு பெரும்பாலும் அதன் விழியமைப் பைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. பரம்பரை உடல்வாகு, பயிற்சிகள் ஆகிய இவைகளையொட்டி கண்களின் அமைப்பு வேறுபடக் கூடும். ஆனால், ஒருவரது கண் இமைகளின் அசைவை வைத்து, அவரது கருத்தை அறிந்துவிடலாம். நீங்கள் பேசும்போது, எதிரில உள்ளவர் கீழ் இமையைச் சற்று உயர்த்தினால், உங்கள் பேச்சை

அவர் ஏற்கவில்லை என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். இப்படியே கீழ்இமையும் மேல் இமையும் ஒருவரது மனத்தைக் காட்டுகின்றன. மேல் இமையைக் கீழாகச்சுருக்கி, கருவிழியும் அதையொட்டி இருக்குமாறு செய்தால், மனம் வேலை செய்ய மறுப்பதாகப் பொருள்.

காந்தசக்தியுள்ளவன் தன் பேச்சைக் கேட்பவர்கள் அதை எப்படி ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றார்கள் என்பதையும் கவனிக்கின்றான். கேட்பவனின் கண்கள்தாம் இதை அவனுக்குத் தெளிவாக உணர்த்துகின்றன. கண்களைவிடக் கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகளும் நரம்புகளும் சுருங்கியும் விரிந்தும் உள்ளத்திலே ஏற்படும் பல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. இதைக் கவனித்துப் பார்த்தால், மிகவும் சுலபமாக, என்ன கருத்தோட்டம் ஒருவனிடம் நிகழுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளமுடியும்.

கண்ணும் வாயும்

கண்விழிகளின் நிலைமை, அவை அசையும் விதம் ஆகியவை மனவோட்டத்தை மிகத் தெளிவாகப் பிரதிபலிக்கின்றன. இதற்கு ஏற்றாற்போலவே வாயின் அசைவும் நிகழ்கின்றது. வாயசைவில் அடிப்படையான இரண்டு வகையான கருத்துக்கள் புலனாகின்றன. முதலாவது வாயின் அமைதி, உள்ளத்திலே எழுகின்ற உணர்வுகளை மனிதன் எப்படி அடக்கிக் கொள்ள முயல்கின்றான் என்பதைக் காட்டும். இரண்டாவது வாயை மூடிக் கொள்ளுகின்றவன் எப்படி உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி அடக்கிக் கொள்ளுகின்றான் என்று காட்டும். மனமும் உணர்வும் சாதாரணமாக இருக்கும்போது, வாயின் இந்தத் தோற்றங்கள் மனிதனின் கட்டுப்பாட்டையும் ஒழுக்கத்தின்

உறுதிப்பாட்டையும் உணர்த்துகின்றன. பண்பட்ட இருவர் சந்திக்கும்போது இருவரின் வாய் உதடுகளும் திறந்தும் திறக்காமலும் தோன்றுவதைக் காணலாம். அதே வாய் திறந்து விட்டால் உணர்ச்சி வெளிப்பட்டுக் கொட்டத் தொடங்கி விடுகின்றன. இதனால்தான், மனோசக்தி படைத்தவர்கள் பெரும் பாலும் மௌனமாகவே இருக்கின்றார்கள். இப்படி மௌனமாக இருப்பதற்கு 'மௌன யோகம்' என்று பெயர். 'மோன நிலை' என்றும், 'சும்மா இருக்கும் சுகம்' என்றும் சிலர் சொல்லுகின்றார்கள்.

மனமும் கண்ணும்

சாதாரணமாக வாயை மூடியிருந்தாலும் சில செய்திகளை நாம் புரிந்து கொள்ளமுடியும். வாய் உதடுகள் இறுக இறுக வெளியே பீறிட்டு வரும் உணர்ச்சிகளை மிகச் சிரமப்பட்டு ஒருவர் கட்டுப்படுத்துகிறார் என்பது நமக்குப் புரியும். இதை நன்கு கவனித்து, அவை வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சி இரகசியங்களைப் புரிந்துகொள்ளப் பழகவேண்டும். மூடிய வாயைத் திறந்தாலும் திறந்திருக்கும் கோணங்கள் பல செய்திகளை அறிவிக்கின்றன. இலேசாக வாய் திறந்துவிடும்போது அடக்க முடியாது உணர்ச்சிகள் பொங்குவதையும், அதை வெளியிடச் சந்தர்ப்பத்தை எதிர்பார்ப்பதையும் அறியலாம். வாய் நன்றாகத் திறந்துவிட்டால், கட்டுப்பாட்டைத் தளர்த்தும் சம்பவம் ஏதோ உருவாகியிருக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். தன்னம்பிக்கை மெல்ல மெல்லத் தளர்ந்துவிட்டது. மேல் இமை கீழ்நோக்கிக் கவிந்துகொள்ள விழிகள் மேலாகச் செருகுமானால், தூக்க மயக்கம் என்பது நமக்குப் புரியும். இது எதிர்மறை உணர்வுதான். ஒரு ஹிப்னடிசப் பயிற்சியாளர் இந்த மயக்கத்தை மற்றொரு விழிப்பு நிலைக்குக் கொணர்ந்து பல உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளுகின்றார். இந்த

மயக்கநிலை வேறு. நாம், ஒரு மனிதன் தன் சாதாரண விழிப்பு நிலையிலே இருக்கும்போது, அவனை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது என்றுதான் இங்கே பார்க்கின்றோம்.

பார்வையும் உதட்டசைவும்

ஒருவரிடம் பேசும்போது, அவர் நம் பேச்சை எப்படி ஏற்று வருகின்றார் என்பதை அவருடைய பார்வையாலும் உதட்டசைவு களாலும் நாம் புரிந்துகொண்டால் போதும். இந்தச் சக்தியால் நமக்கு எவ்வளவோ இலாபம் உண்டு. நாம் நம் பேச்சுப் போக்கை அவருக்கு ஏற்றபடி உருவாக்கி வெற்றி பெறமுடியும். அவர் விரும்புகிற வகையில், அவருடைய அக்கறையை எழுப்பும் வகையில், பேச்சைக் கையாளலாம்.

உதடுகளின் கடைப்பகுதியை ஒருவர் இலேசாக மேலே உயர்த்தினால், உங்கள் கருத்தை அவர் வரவேற்கின்றார். உதடுகளின் கடைப்பகுதியை கீழ்நோக்கி அழுத்தினால், அவர் எண்ணம் மாறிவருகின்றது. இதைக் கவனமாக உற்றுக் கவனித்து வகைப்படுத்தித் தெளிவாகப் புரிந்தவர்கள் எளிதில் காரியம் சாதிப்பார்கள். அநாவசியமாகப் பேசவும் மாட்டார்கள். வசீகரசக்தியின் வளர்ச்சிக்கு இந்த அனுபவம் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். முகபாவங்களை உற்றுநோக்கி கண்களையும் உதட்டு அசைவுகளையும் நுட்பமாகக் கணித்துப் பொருள் தெரியும் ஒருவன் எதிலுமே வெற்றி பெறுவான் என்பதை உறுதியாக நம்பலாம். முகத்தோற்றத்தை உற்றறிவது எவ்வளவு முக்கிய மானது என்பதை அறிந்தவர் வள்ளுவர். அதனால்தான், 'அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சம் கடுத்தது காட்டும் முகம்' என்று கூறுகின்றார். 'முகம் நக நட்பது நட்பன்று நெஞ்சத்து அகம் நக நட்பது நட்பு' என்று, உள்ள உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல்,

முகபாவத்தை அவற்றிற்கு நேர்மாறாகவும் சிலரால் காட்ட முடியும் என்றும் வள்ளுவர் எச்சரிக்கின்றார்.

குட்டி எரிமலை

கண்ணைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, 'அது ஒரு குட்டி எரிமலை' என்றார் ஓர் அறிஞர். இது உண்மைதான். அது மூடி யிருந்தால் உள்ளத்துக் கொதிப்பெல்லாம் வெளியே தெரியாமல் ஒடுங்கியிருக்கும். அது திறந்துவிட்டால் எரிமலை வாய் திறந்து அக்கினிக் குழம்பைக் கொட்டுவது போலத்தான். இந்தச் சக்தியை அறிந்துதான் நம் முன்னோர்கள் பல பயிற்சிகளை வகுத்தார்கள். இந்தப் பூர்வகாலப் பயிற்சிகளால் பல நன்மைகள் ஏற்பட்டன. அபரிமிதமான நினைவாற்றல் கிளர்ந்து எழுகின்ற ஞான ஊற்று, சிந்தனை வளம் எல்லாமே நிரம்பின. மனக்குழப்பம் ஏற்படாமலும் இருந்தது.

தோல்வி பெற்ற மனிதர்கள் வெற்றியை அடைவதில் விழிப்பாயில்லை. இதுதான் அவர்களுடைய தோல்விகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம். அவர்கள் உடல் அவயங்களைத் தவிரப் பிறவற்றை நினைக்கவில்லை. அவர்களால் எதையும் செய்யவும் முடியவில்லை. தம்முடைய மனோசக்தி ஆழமானது, குறையாதது, நிறைவானது, .அதீதமானது என்ற உணர்வு அனைவருக்கும் அவசியம் இருக்கவேண்டும்.

சிலர் பழையகாலப் பழக்க வழக்கங்கள் இந்த உலகத்திலே வாழ்வதற்குத் தேவையற்றவை என்று பேசுகிறார்கள். சக்தி உடையவன் மட்டுமே வெற்றி வாழ்வு வாழ முடியும். அந்தச் சக்திகளை அடையும் பயிற்சிகளை உதாசீனப்படுத்துவது எவ்வளவு தூரம் அறியாமையானது என்று பலரும் உணரவில்லை.

சாதாரண மனிதர் எல்லாரும் முற்றும் துறந்த முனிவராக முடியாது. அப்படி முனிவரானதாக வரலாறும் கிடையாது. மனத்தெளிவும் சக்தியும் தருகின்ற எல்லாப் பயிற்சிகளையும் செய்வது நல்லது. அது நம் கடமைகளையும் எண்ணங்களையும் வலுப்படுத்தும் என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. பழையகாலப் பயிற்சிகளால் மனிதன் பல நன்மைகளை அடைந்தது உண்மை. இன்றும் அடைய முடியும் என்பதும் அறிஞர் கண்ட ரகசியம். அந்தப் பயன்கள்தாம் யாவை?

1. காந்தசக்தியுள்ள கண்கள் ஏற்படுகின்றன

2. சிதறிக் கிடக்கும் உடலிலுள்ள காந்த சக்திகள் ஒன்று பட்டு ஒருமித்த சக்தி உருவாகின்றது.

பகுத்தறியும் அறிவு

வஸ்துக்களிலிருந்து விவரங்களைப் பகுத்து அறிய இயலாதவர்கள் எப்போதுமே மனத்தில் வசீகர சக்தியைப் பெறமுடியாது. இந்தப் பகுத்தறியும் சக்தியை இயல்பாக அடைந்த வர்கள் மிகுந்த மனோசக்தி உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்கள் மற்றவர்களைவிட உயர்ந்தே விளங்குகிறார்கள்.

அறை ஒன்றின் திறந்த கதவு வழியாக உள்ளே செல்லுங்கள். ஒரு பார்வை அந்த அறையைச் சுற்றிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு வெளியே வாருங்கள். அறையிலுள்ள ஒரே ஒரு பொருளைச் சொல்லுங்கள். இது முதல் பயிற்சி. மீண்டும் அப்படியே போய்ப் பாருங்கள். மீண்டும் வெளியே வந்து இரண்டு பொருள்களைச் சொல்லுங்கள். அப்புறம் இப்படியே தொடர்ந்து மூன்று நான்கு என்று கூட்டிக்கொண்டே போக

வேண்டும். நினைவிலிருந்து சொல்லக்கூடிய பொருள்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக ஆக உங்கள் நினைவுத் தொகுப்பு உணர்வும் வளர்ந்துவரும். ஒரு நொடியிலே பார்க்கும் பொருள்களில் எவ்வளவு அதிக எண்ணிக்கைகளை மனம் சேகரிக்க முடியும் என்பதுதான் இந்த பயிற்சியின் அடிப்படை அம்சம். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது, மனம் இந்தத் துறையிலே திறமைபெற ஆரம்பிக்கின்றது. அவசரப்பட்டு, ஒரு பொருளிலிருந்து தொடங்கிப் படிப்படியாக அதிகப் படுத்துவதை விட்டுப் பல பொருள்களில் நாட்டத்தைச் செல்ல விடாமல், ஒருமுறைக்கு ஒன்றாக மட்டுமே கூட்டிக்கொண்டு போகவேண்டும். இதுதான் நல்லது. சாதாரண வீட்டறை இந்தப் பயிற்சிக்குப் போதாது. ஐம்பது பொருள்களாவது இருக்கும் பழக்கமில்லாத அறையே சிறந்தது. பெண்களுக்கு இந்தத் தொகுப்புணர்வுச் சக்தி மிக அதிகம். அசப்பில் ஒரு பெண்ணைப் பார்த்துவிட்டு, அவள் உடுத்துள்ள உடைகளையும், அணிந்துள்ள நகைகளையும் ஒன்றுவிடாமல் தெளிவாகச் சொல்லிவிடுவார்கள். அவர்களுக்கு இயற்கை தந்துள்ள சக்தி இது; ஆண்கள் இதைத் தொடர்ந்த பயிற்சி மூலமே பெற இயலும்.

தொகுப்பு உணர்வு

இவ்வாறு வளர்கின்ற தொகுப்புணர்வு பிறர் முகபாவ மாறுதல்களைக் கவனித்து, அலசி ஆராய்ந்து, அவர்களின் மனத்திலேயுள்ள எண்ணங்களைப் புரிந்துகொள்ளவும் பெரிதும் உதவும். வசீகர காந்த சக்தி முதலில் தன்னை வசியப்படுத்துவது; பிறகே மற்றவர்களை வசியப்படுத்துவது. இந்த உண்மையை மறக்கக்கூடாது. பிறரின் உள்ளெண்ணங்களை அறிந்தால், அதுவே நம் வெற்றி வாழ்வுக்கு முதற்படி ஆகும் அல்லவா! அவரை எப்படி சரிக்கட்டுவது என்று அறியலாம் அல்லவா!

சிலர் இயல்பாகவே அதிசய சக்தி பெற்றவர்கள். ஒரு முறை ஒருவரைப் பார்த்துவிட்டால் அவர்களை சரியாக எடைபோட்டு விடுவார்கள். இப்படி ஒருமுறை பார்த்தாலே புரிந்துகொள்ளும் சக்தியைப் படிப்படியாக வளர்த்துப் கொள்ளவேண்டும். மேல் சொன்ன பயிற்சி, இந்த முறையில் ஓரளவுக்கு உதவியாய் இருக்கும். சிலருடைய மூளை எதையும் விரைவாக கிரகித்து முடிவு செய்வது கிடையாது. சிலருடைய மூளை மிகவும் சுறுசுறுப் பாக இயங்கும். எவ்வளவு விரைவான இயக்கம் மூளைக்கு இருக்கிறதோ அவ்வளவு சக்தியும் அதிகம் என்பது விளங்கும். விரைவாக எப்படி உண்டாக்குவது? மந்தத்தை எப்படி வேகமாக மாற்றுவது? முதலில், சில சோதனைகள் செய்யவேண்டும்.

பார்வையும் நினைவும்

ஒரு தாளில் பதினைந்து வரிகள் பெரிய பெரிய எழுத்துக் களில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். 8'' x 11'' சைஸ் தாளில் முழுக்க இந்த வரிகள் வரும்படி இடம்விட்டு எழுதவேண்டும் இந்தத் தாளைக் கவிழ்த்து மேசைமேல் வையுங்கள். ஒருவரை அழைத்து வந்து, அந்தத் தாளை எடுத்து எழுதிய பக்கத்தை ஒருநொடிப் பொழுது காட்டிவிட்டு, மீண்டும் கவிழ்த்து வைத்துவிடுங்கள். தனியாக அமர்ந்து அந்தத் தாளிலுள்ள சொற்களில் நினைவில் வருவதை மட்டும் எழுதச்சொல்லுங்கள். அப்படியே எழுதி விடு கிறவர்கள் அதிக மனோசக்தி படைத்தவர்கள். சொற்கள் குறையக் குறைய சக்தியின் குறைவை மதிப்பிடலாம். அடிக்கடி பயிற்சி செய்து சக்தியை அதிகப்படுத்தியும் கொள்ளலாம். எளிதான சுலபமான பயிற்சி இது. நாலைந்து முறை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்தால்போதும்! அப்புறம் மறுநாள் இப்படியே தொடரலாம். சக்தியும் நாளுக்கு நாள் வளரும். ஒருநாளிலேயே பலமுறை

செய்து வெற்றி பெறலாம் என்று நினைத்தால், மூளை சோர்வு அடைந்து போய், ஒத்துழைக்கவே மறுத்துவிடும்.

அடுத்தபடியாக முன்சொன்னதுபோல இரண்டாவது ஒரு தாளில் எழுதிவைத்துப் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். அதில் எழுதி யுள்ளதை நினைவிலிருந்து எழுதப் பழகுங்கள். இதற்குப்பின் வரிகளை வழக்கம்போல் எழுதி வைத்து, அதாவது பக்கத்திற்கு 25 அல்லது முப்பது வரிகளாக எழுதிவைத்துப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதிலும் வெற்றிபெற்ற பிறகு, எழுதிய கடிதத்தைத் தலைகீழாக வைத்துப் படித்துச் சொல்ல முயற்சிக்கவேண்டும்; இதற்குச் சிறிது அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வதுகூடத் தவறில்லை. இதற்குப் பின்னால் முப்பது வரிகள் கொண்ட வேறொரு கடிதத் தைத் தலைகீழாக வைத்துப் பார்த்துப் படிக்கவேண்டும். இதனால் கண்பார்வையானது கூர்மையடைகின்றது; மனத்தின் கிரகிக்கும் சக்தியும் வளர்கிறது.

சூரிய தரிசனம்

இப்படியே கண்களில் சக்தியை அதிகப்படுத்தப் பல பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றுள் காலை மாலைகளில் சூரியனைச் சிறிது நேரம் பார்ப்பது முக்கியமானது. இதைச் சந்தியாவந்தனம் என்று சமயச்சடங்காக மாற்றிவிட்டார்கள். சுடரைப் பார்த்துப் பயில்வது, சுவரில் ஒரு பொட்டிட்டு அதைப் பார்த்துப் பயில்வது, இப்படிப் பல பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றை எல்லாம் அறிந்து கடைப்பிடித்து வரவேண்டும். நுட்பமான பொருள்களைப் பார்த்துப் பயில்வதால் கண்ணில் கூர்மை அதிகமாகின்றது. சில செய்திகள், மனப்பண்பாடு என்னும் பகுதியுள் வருகின்றன. அவற்றையும் நினைவில் வைத்துப்பழகுங்கள்.

கண்ணும் மனமும்

கண் தன்னுள்ளே புகும் எல்லா ஒளிக்கதிர்களையும் மூளைக்குத் தவறாமல் அனுப்பத்தான் செய்கின்றது. ஆனால் மூளை அவற்றை எல்லாம் அப்படியே ஏற்று உணர்ந்து வகைப் படுத்திச் சேமிப்பதில்லை. மனத்துக்கு எதில் அக்கறை உண்டோ, அந்த உருவங்களை மட்டுமே பதிய வைத்துக்கொண்டு, எஞ்சிய தைக் கரையும்படி விட்டுவிடுகிறது. ஆனால் பார்த்ததை மீண்டும் விரும்பும்போது அப்படியே நினைவுக்குக் கொண்டுவரக் கூடிய வகையில் நாம் மனத்தைப் பழக்கிக் கொள்ளலாம்; பழக்கிக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

பெண்களின் நினைவாற்றல்

பெண்களிடம் இந்தச் சக்தி இயல்பாகவே அமைந்திருக் கிறது. ஒருமுறை ஒருத்தியைப் பார்த்தால் போதும்; அவள் உடைகள், ஆபரணங்கள், பேச்சு எல்லாவற்றையும் அப்படியே மனத்தில் பதித்துக் கொள்வார்கள் என்றோம். இந்த ஆற்றலால் கணவன்மார்களின் பாடு திண்டாட்டமாக முடிவதும் உண்டு. அந்தமாதிரி தங்களுக்கும் வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடிக்கவும் முற்படுவார்கள்.

இப்படிப் பார்த்ததும் தெளிவாக மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ளும் சக்தியும், மீண்டும் அதை நினைவுபடுத்திச் சொல்ல வும் எழுதவும் கூடிய சக்தியும் பெறுவதற்குப் பல பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் சிலவற்றை இங்கே காண்போம்.

கண் பயிற்சி - 1

முதலில் பழக்கமான ஒரு பொருளே பயிற்சிக்கு நல்லது. இரப்பர் ஸ்டாம்பு ஸ்டாண்ட், அல்லது ஒரு குத்து விளக்கு போதும். ஒருமுறை அதை உற்றுப் பாருங்கள். கண்களை மூடிக் கொண்டு,

அதன் உருவத்தைத் தெளிவாக மனக்கண் முன் கொண்டுவர முயலுங்கள். முதல் முறை சில விவரங்கள் விட்டுப் போகலாம், மீண்டும் கண்ணைத் திறந்து பாருங்கள். மீண்டும் கண்களை மூடிக்கொண்டு நினைவில் படிந்த விவரத்தை நினைவுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். சின்னஞ்சிறு விவரம் வரையில் நினைவிலே பதிக்கவும் மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டு வரவும், முடியவேண்டும். அதுவரை, கண்களை மூடியும் நினைத்தும் திறந்தும் மூடியும் பயிற்சி செய்யுங்கள். பிறகு, அந்த விவரங்களை ஒரு தாளில் அப்படியே கோர்வையாக எழுத முடியுமா என்று பாருங்கள். எழுதி வைத்துப் பொருளோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், வேறு ஒரு பொருளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பொம்மையோ அல்லது வேறு பொருளோ எடுத்துவைத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய் யுங்கள். கொஞ்ச நாட்களில் பார்வைத் தீட்சணியம் உங்களுக்கு தவறாமல் வளர்ந்து வருவதை நீங்களே காண்பீர்கள். முதல் நாள் பார்த்ததை நினைவிலிருந்து எழுதி எழுதிப் பல நாட்கள் ஒத்திட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இதை நினைவில் வைத்துத்தான் ஆகவேண்டும் என்னும் அவசியத்தை உள்மனம் உணரவேண்டும். உணரா விட்டால், அதையும் அப்படியே அது கரைந்துபோகும்படி விட்டுவிடும்.

கண் பயிற்சி- 2

மேற்கண்ட பயிற்சியில் வெற்றி பெற்றதும், அந்தப் பொருளை அப்படியே படமாக வரைய முடியுமா என்று முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் ஓவியராக இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை. உங்கள் கவனசக்தி எவ்வளவு நுட்பமானது என்பதற்குத்தான் இந்தப் பயிற்சி; உங்களை ஓவியராக உருவாக்க அல்ல. நுட்பமான விவரங்களைச் சரியாக வரைய முடிந்தால் போதும். நீங்கள்

வரைவது உங்கள் மனத்தில் பதிந்துள்ள பொருளின் விவரம் என்பது கவனத்தில் இருக்க வேண்டும். இப்பயிற்சி பல பொருளைக் கவனித்துக் கவனித்து, பாராமல் வரைந்து பாருங்கள். உங்கள் நினைவாற்றல் வளர்ந்து வருவதை நீங்களே காண்பீர்கள்.

கண் பயிற்சி-3

சிக்கலான பொருளை எப்போதுமே பயிற்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். சாதாரணமான பழக்கமான ஒரு பொருளே போதுமானது. இதற்குப்பின் ஒருவரைப் பாருங்கள். அவரது முக பாவத்தை உங்கள் நினைவில் இருத்துங்கள். மீண்டும் நினைவி லிருந்து அதை வரையப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நுட்பமான விவரங்கள் வேண்டும் என்பதில்லை. பொதுவான அமைப்பு போதும். மூக்கு, கண்கள், காதுகள், வாய், மோவாய், தலைமயிரின் அமைப்பு, பொதுவான முகத்தின் வடிவமைப்பு, கண்களின் நிறம் இவைகளை நினைவிலிருந்து வரைந்தால் போதும்.

இப்படி வரைவதற்கு முன்னால், உங்களுக்குப் பழக்கமான ஒருவரின் முகபாவத்தைப்பற்றி மற்றவரிடம் விளக்கிச் சொல்லிப் பாருங்கள். சரியாகப் பிறருக்குப் புரியக்கூடியபடி சொல்ல முடியுமா என்று சோதியுங்கள். தோல்விபற்றிக் கவலை வேண்டாம். மீண்டும் அந்த நண்பரை உற்றுப் பார்த்து, மீண்டும் நினைவிலே இருத்தி, நினைவுக்குக் கொண்டுவரலாம்.

ஏதாவது ஒரு வீட்டின் புற அமைப்பைக் கவனித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படியே வீட்டுக்கு வந்ததும் நினைவி லிருந்து அதை வருணிக்க முயலுங்கள். ஒரு தாளில் வரைந்து காட்டவும் முயலுங்கள். பொதுவான அமைப்புகள் சரியாக இருக்கிறதா என்று ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். முதலில் சில சிக்கல் உண்டாகும். சரியாகப் பார்க்கவில்லை என்று தோன்றும். கதவு

எங்கே? சன்னல்கள் எத்தனை? போர்டிகோ உண்டா? இப்படிப் பல ஐயங்கள்! நீங்கள் மீண்டும் போய்ப் பார்த்து வரத்தான் வேண்டும். மறுநாள் புதிய விவரங்கள் பலவற்றைக் காண்பீர்கள். தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள். பத்து வீடுகள் வரைவதற்குள்ளே உங்கள் பார்வையும் நினைவாற்றலும் மிகவும் கூர்மையாக இருப்பதைக் காணலாம்.

கண் பயிற்சி - 4

ஒரு மேசைமீது ஏழு அல்லது எட்டு பொருள்களை வையுங்கள். மேலே ஒரு வெள்ளைத்துணியால் மூடிக் கொள்ளுங்கள். நாலைந்து பேர் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒருவரை அழைத்து துணியை ஒருமுறை எடுத்துவிட்டுக்கவனிக்கச் சொல்லுங்கள். மீண்டும் மூடிவிட்டு, அவரைச் சற்றுத் தொலைவில் போய் அமர்ந்து பார்த்த பொருள்களைப் பற்றித் தெளிவாக நினைவி லிருந்து எழுதச் சொல்லுங்கள். ஒருவர் பார்க்கும்போது, இன் னொருவர் எழுதலாம். இப்படிப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மேசையில் உள்ள பொருள்களின் எண்ணிக்கை ஐம்பதுவரை சிறுசிறு பொருட்களாக மிகுதியாகலாம். இந்தப் பயிற்சி விரைவில் நினை வாற்றலைத் தரக்கூடியதாகும். விளம்பரச் சன்னல்களைக் கடை களில் பார்த்து பின் அதில் காணப்பட்ட பொருள்களை நினைவிலிருந்து எழுதிப் பழகுவதுபற்றி முன்னர் சொன்னோம். அதுவும் இதுபோன்ற நல்ல பயிற்சிதான். பழகப் பழக இதில் ஒரு சுவாரசியம் இருப்பதையும் காணலாம். இதை ஒரு நல்ல பொழுதுபோக்கு விளையாட்டாகவும் தொடர்ந்து செய்து வரலாம். நான்கைந்து பேர்கள் கூடியிருந்து எழுதிப்பார்த்து, அவரவர் நினைவாற்றலை அளந்தும் பார்க்கலாம்.

கண் பயிற்சி - 5

திரைக்குப் பின்னால் ஒருவர் நின்றுகொள்ள வேண்டும். ஏதாவது ஒரு பொருளைக் கையில் வைத்தபடி மேலே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்க வேண்டும். திரைக்கு மேலாக ஒரு நொடி அந்தப் பொருள் தோன்றி மறைந்துவிடும். அதை, அந்த நொடி நேரத்தில் பார்த்து, அதைப்பற்றிய விவரங்களை எழுதிப் பழகவேண்டும். விரைந்த கவனசக்தியையும் நுட்பமான கவனசக்தியையும் தரக் கூடிய ஒரு நல்ல பயிற்சி இது. பழகுபவர் திறமைபெறப் பெற பல பொருள்களைத் தூக்கிப் போட்டுக் காட்டிப் பயிற்சியைத் தொடரலாம்.

கண் பயிற்சி - 6

நாலைந்து தபால் கார்டுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றில் பல புள்ளிகளை வரிசை வரிசையாக சற்றுப் பெரிதாகச் சிவப்பு மையிலும், கறுப்பு மையிலுமாக இட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு கார்டை எடுத்துக் காட்டவேண்டும். எத்தனை புள்ளிகள் என்று உடனே சொல்ல முடியுமா? என்று பாருங்கள். ஒரு கார்டை சரியாகச் சொல்லும் பயிற்சி வந்ததும் இரண்டு கார்டுகளைக் காட்டி, இரண்டிலும் எத்தனை புள்ளிகள் என்று சொல்லப் பழகவேண்டும். அப்புறம் மூன்று கார்டுகள், அப்புறம் நான்கு கார்டுகள், இப்படியே பார்த்ததைக் கவனத்திலிருந்து நினைவுக்குக் கொண்டுவரும் சக்தியைப் படிப்படியாக வளர்க்கப் பயிற்சியளிக்கலாம்.

சிலர், சாதாரண சீட்டுக்கட்டுக் கார்டுகளைப் பயன்படுத்தி, இந்தச் சோதனையைச் செய்துவருவதும் உண்டு. கண்முன் சிறிது தோன்றி மறையும் அந்தச் சிறுபொழுத'க்கு உள்ளாகவே,

புள்ளிகளைக் கணக்கிடும் திறமை இதனால் உண்டாகிவிடும். மனோசக்தியின் ஆற்றலும் பெருகும்.

கண் பயிற்சி - 7

சிலரிடம் அதிசயமான ஓர் ஆற்றல் இருக்கிறது. ஒரு பத்தி அச்சிட்ட செய்தியை ஒருமுறை பார்த்ததும் அப்படியே நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுவார்கள். சில பத்திரிகை ஆசிரியர்களும், செய்தி நிருபர்களும் ஒரு பத்திரிகையின் அச்சிட்ட முழுப் பக்கத்தை ஒருமுறை தூக்கிப்பார்த்துவிட்டு அதிலுள்ள எல்லாச் செய்திகளையும் விடாமல் நினைவிலே வைத்துக்கொண்டு விடுகின்றார்கள். புத்தக விமரிசகர்கள் சில பக்கங்களைத் திருப்பி விட்டு, அற்புதமான விமரிசனம் எழுதிவிடும் சக்தியைப் பெற்றுள்ளார்கள். பயிற்சிதான் இதற்கெல்லாம் காரணம். முதலில் சில வார்த்தைகளைப் பார்த்ததும் நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயற்சி செய்யுங்கள். அப்புறம் சில வரிகளைப் பார்த்து நினைவு படுத்திப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இதன்பின் ஒரு பத்தி, இரண்டு பத்தி என்று அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நினைவாற்றலும் கவன சக்தியும் வளர்ந்து வருவதை நீங்களே விரைவில் காணலாம். உடற்பயிற்சி செய்ய செய்யத் தசைகள் வலுவடைகின்றன. மனப் பயிற்சி செய்யசெய்ய மனம் வலுவடைகின்றது. இதில் கொஞ்சமும் சந்தேகமே வேண்டாம்.

கண் பயிற்சி - 8

ஒரு அறையின் கதவைத் திறந்து, உங்கள் பார்வையை நாலாபுறமும் சிறுபொழுது சுற்றிச் செலுத்துங்கள். கதவை மூடிவிட்டு, வெறொரு இடத்தில் போய் உட்கார்ந்து, நீங்கள் பார்த்த பொருள்களை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயலுங்கள்.

அறையின் நீள, அகலம், உயரம் தரையமைப்பு, சன்னல்கள், மரச்சாமான்கள், பெட்டிகள், புத்தகங்கள், படங்கள் என்பவைகளை நினைவிலே இருந்து சொல்லியோ எழுதியோ பயிற்சி செய்யவேண்டும். பின்னர் எழுதிய தாளுடன் அறைக்கு வந்து ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இப்படிப் பயில நினைவாற்றல் அதிகமாகும். ஒரே பார்வையில் சிறு பொருள் உட்பட எல்லா விவரங்களையும் பதியவைத்துக் கொள்ளும் சக்தி உங்கள் மனத்துக்கு நாளடைவிலே வந்துவிடும்.

இந்த வகையிலேயும் பெண்கள் இயல்பாகவே சக்தி படைத்தவர்கள். அவர்களுக்கு விருப்பமான பொருள்கள் எத்தனை இருந்தாலும், ஒரே நொடியில் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும், மீண்டும் விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்லவும் அவர்களாலே முடியும். இயல்பான இந்தச் சக்திதான் ஆண்களை விடப் பெண்களை நினைவாற்றல் மிகுந்தவர்களாகக் காட்டு கின்றது. முயன்றால் ஆண்களும் இந்தப் பெண்களின் அதிசய சக்தியை அடைந்துவிடலாம்.

கண் பயிற்சி-9

இரவில் படுக்கும் முன்பாகப் படுக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு, அன்று பொழுது விடிந்தது முதல் அப்போதுவரை உங்கள் அநுபவத்தை எல்லாம் ஒன்றுவிடாமல் நினைவிலே கொண்டு வந்து பாருங்கள். முதலில் பல செய்திகள் நினைவுத் திரையிலே தோன்றாமல் மறந்து போய்விடக் காண்பீர்கள். தொடர்ந்து நினைவுபடுத்தி வாருங்கள். இந்த அவசியத்தை உங்கள் உள்மனமும் உணரத் தொடங்கும். இதற்குப்பின்னர் அது எல்லாச் செய்திகளையுமே தவறாமல் முறையாகப் பதிவு செய்து வைத்துக்கொண்டு, நினைக்கும்போது வெளியிட்டுவரும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் வாழ்க்கைக்குப் பல வகைகளில் உதவியாக இருக்கும். எதுவும் நம் பார்வைக்குத் தப்பாது; நம் மனத்தைவிட்டும் மறையாது.

கண் பயிற்சி - 10

சிலரிடம் இயல்பான ஒரு குணம் இருக்கும். எந்த இடத்தையும் மிகச் சரியாக இவர்களால் அடையாளம் காட்ட முடியும். விற்பனைப் பிரதிநிதிகளாகப் பல ஊர்களுக்கும் போய் பலரையும் சந்தித்துப் பேசிப் பழகி வருகிறவர்களிடம் இந்தப் பார்வைத் தொகுப்புச் சக்தி மிக அதிகம். ஒருமுறை பார்த்துப் பழகிய இடங்களையும் மனிதர்களையும் இவர்கள் எளிதில் மறப்பதில்லை.

ஆசிரியர்கள் சிலரிடம் இந்தக் கவனசக்தி அதிகம். ஆண்டுதோறும் தங்கள் வகுப்பிலே படிக்கவரும் மாணவர்களை நினைவில் பதித்துக் கொள்வார்கள். பல ஆண்டுகட்குப் பிறகும் அவர்களால் பார்த்ததும் இன்னாரென்று அடையாளம் காண முடியும். கண்பார்வையிலே கருத்துக்கூர்மை செலுத்துவதன் பயன்தான் இவை எல்லாம். ஒரு ஊருக்குப் போய்வந்ததும், பார்த்த மனிதர்கள், இடங்கள், பொருள்கள் பற்றிய விவரங்களை எழுதிப்பழகுங்கள். இந்தச் சக்தி உங்களுக்கும் வந்துவிடும்.

12. காதுகளைப் பயிற்றுவித்தல்

கண்ணுக்கு அடுத்தபடியாக, மனோசக்தியில் காதுக்கு முதலிடம் உண்டு. காட்சிக்கு அடுத்தபடி, கேள்விதான் சிறப்பானது. இதை ஞானிகள் உணர்ந்து வாழ்ந்தார்கள்.

காதும் நினைவும்

பலரைப் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சந்திப்பபோம். அவர் முகபாவம் நமக்குச் சரியாகப் புலனாகாது. 'எங்கோ பார்த்த மாதிரி உள்ளதே' என்ற ஐயத்தை எழுப்பி, நம் நினைவோடு நாம் போராடிக் கொண்டிருப்போம். அவர் வாய் திறந்து பேசிவிட்டார் என்றால் போதும்! உடனே அவர் எவர் என்பது நமக்குப் புரிந்து விடும். அவரைப்பற்றிய எல்லா விவரங்களும் நம் நினைவுச் சுரங்கத்திலிருந்து அலையலையாக எழுந்து வரும். இப்படிப்பட்ட அபூர்வமான நினைவூற்றின் கிளர்ச்சி கேள்வி ஞானத்துக்கு உண்டு.

திருவள்ளுவர், இந்தக் கேள்வியாகிய, கேட்டு அறிதல் பற்றி அருமையாகப் பத்துக் குறள்களில் எழுதியிருக்கின்றார். அவற்றுள் சிறந்தது, 'செவிக்கு உணவு இல்லாதபோது, சிறிது வயிற்றுக்கும் ஈயப்படும்' என்பது ஆகும்.

ஒளியும் ஒலியும்

காட்சியால் வரும் ஒளிப்பதிவுகளைக் கிரகிப்பதைவிடக் கேள்வியால் வரும் ஒலியதிர்வுகளை மனம் நுட்பமாகக் கவனித்து

நினைவில் வைத்து வருகின்றது. சிலரது பேச்சுக்கள் அப்படியே நம் காதுகளில் ஒலிப்பதுபோன்ற மயக்கம் அவர்களை நினைக்கும் போது நமக்கு உண்டாவது இதனால்தான்.

இசைவாணர்கள் கேள்வியுணர்வை மிகவும் நுட்பமாகப் பயின்று வெற்றி கண்டவர்கள். சிறு சிறு ஒலிபேதங்களைக்கூட அவர்களால் உணர்ந்து, மீண்டும் பாடிக்காட்டவும் முடியும். எந்திரங்களைச் செலுத்துவோர் தம் எந்திரம் ஓடும்போது ஏற்படும் சிறு ஒலி மாற்றத்தையும் உணரும் சக்தி பெற்றிருக்கிறார்கள். இரயிலைச் செலுத்துபவர்கள் சிறு ஒலி பேதத்தையும் உணர்ந்து பாதையிலோ சக்கரத்திலோ பழுது என்று அறிந்துவிடுகின்றார்கள். என்ஜினீயர்கள் என்ஜின் ஓசையில் சிறு பிசிறு ஏற்பட்டாலும் அது ஏதோ கோளாறு என்று உணர்ந்து விடுகின்றார்கள். தந்தியடிக்கும் அலுவலர்கள் ஒவ்வொருவர் தட்டும் பாணியையும் கொண்டே தம் சகப்பணியாட்களை அடையளாம் கூறிவிடுவார்கள். வேட்டைக்காரர்கள் சிறு ஒலியை வைத்தே அது என்ன விலங்கு, பறவை என்று சொல்லிவிடுகின்றார்கள்.

கேள்வி ஞானம்

மிகப் பழைய காலத்தில், ஞான நூல்கள் எல்லாம் புத்தகங்களாக வரவில்லை. 'ஒருவர் சொல்ல, ஒருவர் கேட்டு' என்று குரு சிஷ்ய பரம்பரையிலேயே, நினைவின் சக்தியிலேயே தொடர்ந்து வந்திருக்கின்றன. எவ்வளவோ வேதங்கள், உபநிஷதங்கள், இலக்கியங்கள், தத்துவ நூல்கள், அறிவு நூல்கள் எல்லாம் இப்படிக் கேள்விமூலம் வந்து நமக்குக் கிடைத்தவை தாம். இவை எல்லாம் கேள்வியால் மனத்தின் ஆற்றல் பெருகிச் சிறந்ததன் பயன்தான்.

உரக்கப் படித்தல்

நிறுத்தி, உரக்கப் படிக்கும்போதுதான் அது நினைவின் ஆழத்திலே நன்றாகப் பதிகின்றது. மௌனமாகப் படிக்கும் போது கண்ணின் உணர்வு மட்டுமே மனத்தால் கிரகிக்கப்படுகின்றது. உரக்கப் படிக்கும்போது கண்ணோடு காதும் சேர்ந்து துணை செய்கிறது. இதனால்தான் அந்த நாளில் எல்லா நூல்களையும் சத்தத்தோடு பாடிப் பாடிப் பயிற்சி செய்தார்கள். அந்த ஒலியின் சக்திதான் நினைவாற்றலையும் நிலையாகத் தந்திருக்கின்றது.

சத்தத்தோடு படித்தல்

ஆனா ஆவன்னா இனா என்று சொல்லியும் எழுதியும் அரிச்சுவடி படித்து வந்த காலத்திலே நினைவாற்றல் மிகுதியாகத் தான் இருந்தது. தமிழிலும் வடமொழியிலும் இலக்கியம் முதல், சோதிடம், வைத்தியம் போன்ற நுட்பமான நூல்கள், தத்துவ நூல்கள்வரை எல்லாமே செய்யுள்களாக அமைந்ததற்கும், இந்தக் கேள்வியியல் சக்தியை நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்ததுதான் காரணமாகும்.

காதுப்பயிற்சி - 1

தெருவில் போகும்போது பிறர் பேசிக்கொண்டிருக்கும் செய்திகளைக் கிரகித்துப் பழகுங்கள். மாலையில் ஓர் இடத்தில் அமைதியாக இருந்தபடி அவற்றை எல்லாம் முடிந்தவரை நினைவுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். சம்பந்தமில்லாத பல சொற்களும், சொற்றொடர்களும், பேச்சின் வகைகளும் மனத்தில் எழுந்து உங்களை ஆனந்தப்படுத்தும். கவனமும் அதில் ஆர்வமும் கொண்டுவிட்டால் போதும். எவ்வளவோ செய்திகளை, எவ்வளவோ உணர்வுகளை நீங்கள் அறியலாம். இவற்றால் உங்களில் பெரும்பாலோர்க்குப் பயன் இல்லாமலிருக்கலாம்.

ஆனால், நாடக ஆசிரியர்கள், சிறுகதை நாவல் ஆசிரியர்கள், மனிதவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் போன்றவர்கட்கு இந்தப் பேச்சுக்களே பெரிய கருத்துச்சுரங்கங்களாக இருக்கும். இதனால் உங்கள் கேள்வி ஆற்றலும் பெருகும். ஒருவர் பேச்சைக் கேட்டதும், அவரைச் சரியாக மதிப்பிட்டுப் பழகவும் முடியும்.

காதுப்பயிற்சி - 2

சந்திக்கும் பலரது பேச்சையும் உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள். ஒவ்வொருவரது பேச்சின் தனித்தன்மையையும் பிரித்து உணர முயலுங்கள். இருவர் பேசும் பேச்சிலுள்ள ஒலியழுத் தங்கள், சொல்லமைதிகள், பாணி இவற்றை வகைப்படுத்திப் பிரித்தறிய முயலுங்கள். பிறகு அந்தப் பேச்சை எங்கே கேட்டாலும் அதற்கு உரியவர் எவரென்று உங்களால் சொல்ல முடிய வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடமும் பேச்சிலே, சொற்களைச் சொல்லும் பாணியிலே, ஒலியழுத்தம் தருகின்ற வகையிலே ஒரு தனித் தன்மை இருக்கும். ஒருவர் பேச்சைக் கவனித்து அவர் எந்தப் பகுதியைச் சேர்ந்தவர் என்று எளிதாகவே சொல்லமுடியும். திருநெல்வேலி பேச்சு, மதுரை பேச்சு, செட்டிநாட்டு பேச்சு, கோயமுத்தூர் பேச்சு தஞ்சாவூர் பேச்சு, சென்னை பேச்சு, நாஞ்சில் நாட்டு பேச்சு, யாழ்ப்பாண பேச்சு எல்லாம் தமிழ்தான். என்றாலும், இவைகளுக்குத் தனித்தனியான பாணி உண்டு. இதைக் கவனித்து நினைவில் கொள்ளப் பழக வேண்டும். மேலும், ஒருவன் குரல் அவனுடைய உள்ளப் பண்பையே விளக்கிக் காட்டும் கண்ணாடியைப் போன்றது என்பதும் உண்மை. பேசு பவரின் மனப்போக்கை அவர் குரலால் எளிதாகவே அறிந்து கொள்ள முடியும். இதனால் உலகில் பழகுவதும், வியாபாரம் அரசியல் போன்றவற்றில் பயன் அடைவதும் எளிதாகும்.

காதுப்பயிற்சி - 3

பேசுபவரைப் பார்க்காமல் மறைந்து நின்று, அவர் பேச்சைக் கேட்பது இந்தப் பயிற்சி. பேச்சை மட்டும் கேட்டுப் பேசுபவர் பெயரைச் சொல்ல முடியுமா என்று பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பேசிப் பழகிய நண்பர்கள் சிலரை ஒரு திரைக்குப் பின்னால் உட்காரவைக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் சில வார்த்தைகள் பேச வேண்டும். பேசுபவர் யார் யார் என்பதைத் தாளில் வரிசையாகக் குறிக்கவேண்டும். ஒவ்வொருவர் பேசும்போதும் அவர் பெயரை எழுத வேண்டும். அனைவரும் பேசி முடிந்ததும், இப்படி எழுதிய பட்டியல் வரிசைப்படி சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். இதை ஒரு விளையாட்டாகவே பள்ளிக்கூடங்களிலும், தொழிலகங்களிலும் நடத்தலாம். இதில் எவ்வளவு சரியாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்குக் கேட்டு நினைவுகொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கிறது எனலாம். பயிலப்பயில இதில் சக்தி அதிகமாகும். விளையாட்டும் மிகவும் சுவாரசியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். குரலைக் கவனித்து அவரை நினைவிலே கொள்ளும் அபாரமான மனோசக்தியும் இதனால் உண்டாகும்.

காதுப்பயிற்சி - 4

ஒரு பெரிய கட்டிடத்தில் பல தொழிலகங்கள் இருந்தன. அவற்றில் நூற்றுக்கணக்கானவர் வேலைபார்த்து வந்தார்கள். அங்கே ஒரு பெண் நுழைவு வாயிலை அடுத்திருந்த அறையிலே இருந்தாள். அவள், ஒவ்வொருவர் அடிவைத்து நடக்கும் ஓசையி லிருந்தே அவர் யாரென்று கூறிவிடுவாள். ஒவ்வொருவரும் அடியெடுத்துவைப்பதிலும் ஒரு தாளபேதம் உண்டு. இந்தத் தாளபேதத்தைக் கேட்டு வகைப்படுத்தி அறிவது அவளுக்கு உற்சாகமான பொழுதுபோக்கு. சிறந்த மனப்பயிற்சி. காலப் போக்கில் இதன் மூலம் தொலைவிலே வரும் ஒருவரைப்

பாராமலே அவர் யாரென்று சொல்லிவிடலாம். அவர் எந்த வேடத்தில் வந்தாலும் அடையாளம் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

காதுப்பயிற்சி - 5

நேற்றுப் பேசியவர்கள் சிலரை நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். அவர்கள் பேசிய செய்திகளை, அப்படியே சொல் மாறாமல், ஒலி அழுத்தமும் பாணியும் மாறாமல் சொல்ல முயலுங்கள். சில நொடிகளுக்கு உள்ளாகவே கேட்டபேச்சை மறந்து போவதுதான் பலரது இயல்பு. அதற்குக் கவனக்குறைவு தான் காரணம். நினைவில் வைப்பதனால் பயன் உண்டு. தொழில் அதிபர்களிடம் இந்தச் சக்தி இருந்தால், அவர்களுடைய நிர்வாகப் பணியில் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இந்த வகை யிலே தினமும் பயிற்சி செய்வது வாழ்க்கையில் பல நன்மை களைத் தருவதும் ஆகும்.

காதுப்பயிற்சி - 6

இனிய இசையோடு கூடிய சிறிய பாடலைக் கேட்டு, அப் படியே இசையோடு மீண்டும் பாடிப் பாருங்கள். இது அவ்வளவு கடினமா என்று கேட்க வேண்டாம். இப்படிப் பாடிப்பாடிப் பழகப்பழகக் குரலைக் கவனிக்கவும், நினைவில் இருத்தவும் கூடிய மனோசக்தி உங்களிடம் உண்டாகும். இப்படிப் பயிற்சி பெறுகிறவர்கள் காலப்போக்கில் இசையை நுட்பமாக அனுபவிக்கும் சக்தியையும் ஆனந்தத்தையும் பெறுவார்கள். கேட்டவற்றை நினைவிலே பதித்து மீண்டும் வெளியே புலப் படுத்தும் நினைவாற்றலையும் அடைவார்கள். ஒரே ஒருமுறை ஒரு பாட்டைக் கேட்டால், அதை அப்படியே மீண்டும் பாடக் கூடிய வர்களிடம் இந்த நினைவாற்றலின் சக்தியும் வளர்ந்திருக்கும். இப்படிப் பாடிப்பாடிப் பயிற்சியும் மகிழ்ச்சியும் அடையலாம்.

காதுப்பயிற்சி - 7

மேடைப் பேச்சுக்கள், சொற்பொழிவுகள், தலைமை உரைகள், புராணப் பிரசங்கங்கள், இலக்கியப் பேச்சுக்கள் இவற்றுக்குப் போய்க் கேளுங்கள். கவனமாக உன்னிப்பாகக் கேளுங்கள், மறுநாள் அவற்றைக் கோர்வையாக முடிந்தவரை நினைவு படுத்துங்கள். அப்படியே மீண்டும் சொல்லிப் பாருங்கள். கருத்துக்களை அலசி ஆராய்ந்து பாருங்கள். கேள்வி ஞானம் இதனால் அதிகமாகும். நீங்களும் நன்றாகப் பேசக்கூடிய வல்லமையைப் பெறலாம். மனோவலிமையும் வளரும். தாம் நேசிக்கும் ஆசிரியரின் பேச்சைக் கேட்கும் மாணவர்களில் பலருக்கு, அவருடைய பேச்சுப் பாணியே அமைந்துவிடுவது இந்த ஆழ்ந்த கவனத்தால்தான். இதனால், நல்ல சக்தி வாய்ந்த பேச்சைக் கேட்பதால், நம் பேச்சிலும் சக்தி பெருகுகின்றது. அந்தப் பேச்சை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிச் சொல்லி மகிழும்போது இந்த அநுபவம் மேலும் செம்மையாகின்றது. இந்தப் பயிற்சி அழுத்தமாகப் பிறரைக் கவருகின்ற பேச்சுச் சக்தியையும், எண்ணங்களைச் சிதறியும் மறைந்தும் மறந்தும் போகாமல், ஒழுங்காக நிரல்படப் பதித்துப் பேசும் ஆற்றலையும் தருகின்றது. இத்துடன் கிரகித்துப் பேணிவைத்து வெளிப்படுத்தும் மனத்தின் சேகர சக்தியையும் திறனையும் அதிகப்படுத்துகின்றது.

காதுப்பயிற்சி - 8

நம் முன்னோர்களின் மரபு இந்த மனப்பயிற்சியிலே மிகவும் சிறப்பாயிருந்தது. கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, படிப்படியாக மனப்பாடம் செய்தல், விவாதித்தல், ஆராய்தல் என்று அவர்கள் ஞானங்களைப் போதித்து வந்தார்கள். இதனால் அபாரமான ஞாபகசக்தி அவர்களுக்கு இருந்தது. திண்ணைப் பள்ளிக்கூடங்களில், முக்கூடற் பள்ளு, குற்றாலக் குறவஞ்சி, குமரேச சதகம்,

சூடாமணி நிகண்டு என்று சத்தத்தோடு பாடிப்பாடி மனப்பாடம் செய்யச் செய்வதும் நினைவாற்றலைப் பெருக்குவதற்குத்தான்.

நளவெண்பா படிக்க விரும்பினேன். ஆசிரியர் நாள்தோறும் இரண்டு செய்யுட்கள் ஏட்டில் எழுதித் தருவார். அதை மனப்பாடம் செய்து மறுநாள் ஒப்பித்தால் மீண்டும் இரண்டு செய்யுட்கள் எழுதித்தருவார். மறுநாள் இரண்டும் இரண்டும் சேர்த்து நான்கு செய்யுட்களை ஒப்பிக்கவேண்டும். இப்படியே தினமும் இரண்டாகப் புதிய செய்யுட்கள், பழைய செய்யுட்கள் எல்லாம் சேர்த்துத் தொடர்ந்து ஒப்பிக்கவேண்டும். இப்படியே படித்து வந்தால் அந்த நூல் முழுவதும் வரி பிறழாமல், வரிசை பிறழாமல் மனப்பாடம் ஆகிவிட்டது. எதையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் படிப்படியாகப் பாடிப்பாடி மனப்பாடம் செய்வது நல்ல முறை. மாணவர்கள் இதை மறக்கக் கூடாது. எதையும் ராகம் போட்டுப் படித்தால் என்றுமே மறக்காது; பரீட்சை சமயங்களில் மறதியும் கவலையும் இருக்காது.

தொடர்பான சிந்தனைகள்

எதையும் தொடர்பாகச் சிந்திக்கப் பழகுவது என்பது கவனத்திற்கு முறையான நல்ல பயிற்சியாகும். இந்தப் பயிற்சி மனத்தைச் செம்மைப்படுத்தும்; வலிமைப்படுத்தும். நினைவாற்ற லையும் பெருகச் செய்யும். தொடர்புகளில் தோற்றம் என்பதும், தொடர்ச்சி - அதாவது இதையடுத்து இது என்பதும் கவனிக்க வேண்டியவை.

தொடர்ச்சி என்பது, நவமணிகள் கோத்த மாலையை எடுத்து, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எண்ணி அறிவது போன்றது. தோற்றம் என்பது, ஒரு செய்திபற்றிய பல விஷயங்களின் விவரங் களும் கொண்ட கோப்புகள் அடங்கிய ஒரு மேசை டிராயரைத்

திறந்து நமக்குத் தேவையான கடிதத்தை எடுப்பது போன்றது. இவ்வாறு ஒன்றைத் தொட்டதும் தொடர்ந்து அதன் தொடர்பான நினைவுகள் தோன்றுவது என்பது, இந்த மனப்பயிற்சியால் வளர்ந்து செம்மைப்படும்.

''ஐந்தாவது வார்த்தையைக் கேட்கும்போது, நாலாவது வார்த்தையின் இறுதியம்சத்திலும் சற்று அதனோடு கலந்திருக்கிறது; ஆறாவது வார்த்தையின் தொடக்க அம்சத்திலும் சிறிது கலந்திருக்கிறது'' என்பார் ஓர் அறிஞர். இது தான் ஒலித்தொடர்பின் அடிப்படைத் தத்துவம். கவனித்து நினைவிலே இருத்த முயலும்போது, ஒவ்வொரு பேச்சிலும் இந்தத் தத்துவத்தின் சாயலை நாமும் காணலாம்.

'அ' முதல் 'ன்' வரை, அல்லது **'A'** முதல் **'Z'** வரை சொல்லச் சொன்னால், ஒரு குழந்தை மளமளவென்று சொல்லும், உற்சாகமாகவும் சொல்லும், 'ன்' முதல் 'அ' வரை அல்லது **'Z'** முதல் **'A'** வரை தலைகீழாகச் சொல்லச் சொன்னால் தடுமாறும். தலைகீழாகத் தொடர்ந்து சொல்லிப் பழகிய பயிற்சி இல்லாததால் தொடர்பு விட்டுப்போகிறது. இப்படிப் பயின்றவர்கள் நூற்றுக் கணக்கான சொற்களை ஒன்றைத் தொடர்ந்து மற்றது என்று சொல்லும் நினைவாற்றலைப் பெற்றுவிடுவார்கள்.

தமிழில் 'அந்தாதி' என்ற இலக்கிய வடிவம் மிகவும் சிறப்பானது. எதுகை மோனைகள் மிகத் தேவையானவை. இவை எல்லாம் தொடர் ஒலியமைப்பால் நினைவாற்றலை வளப்படுத்துவனவே.

இந்த வகையில் சொற்களை முன் பின்னாகக் கூட்டிக் கூட்டிப் படிக்கும் பாராயண மரபு மிகவும் சிறப்பான ஒரு அம்சமாகும். செய்யுள் முதல் நினைப்புக்கள் முழுச் செய்யுளையும் நினைவுக்குக் கொணர்வதும் இதனால்தான்.

13. நினைவின் தத்துவம்

நினைவுப் பதிவுகளுக்கு ஓர் இயல்பு உண்டு. ஒன்றை நினைத்தால், அதன் தொடர்புடைய பிற பதிவுகளையும் மேலெழச் செய்யும். பழைய பதிவுகள் அழுத்தமாகப் படிந்திருந்தால், அவை எழுவதும் மிகவும் உறுதியாகும்.

பழைய நினைவுகளைப் போன்ற ஒன்றானாலும், அந்த நினைவுகளோடு சேர்ந்தது என்று மனம் கருதாவிட்டால், தனி யாகவே அது சேமிக்கப்படும். இரண்டும் ஒன்று என்று தெளிவு வரும்போது, இரண்டும் ஒன்றாகவே மீண்டும் இணைக்கப்பட்டு, ஒரே தலைப்பில் தொகுத்துச் சேமிக்கப்படும்.

சில பழைய நினைவுப்பதிவுகளை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்துவிட்டால், அவற்றின் தொடர்பான எல்லாப் பதிவுகளையும் நினைவுக்குக் கொண்டுவருவதும் எளிதாயிருக்கும்.

நினைவாற்றல் என்பது உள்மனத்தின் சக்தியால் நடப்பது. எப்படி இது நடைபெறுகிறது என்று வரையறுத்து நம்மால் சொல்ல முடியாது. ஆனால், அது நடைபெறுவதனால் உண்டாகும் நன்மை களை மட்டும் நாம் அநுபவிக்கலாம்; அதனால் பயனும் பெறலாம்.

அரைகுறை நினைவுகள்

நினைவுகள் முழு நினைவுகளாகவும், அரைகுறை நினைவு களாகவும் வெளிப்படுவது உண்டு. முழு நினைவுகள் ஒருவரைப் பார்த்ததும் இன்னார் என்றும், அவர்க்கும் நமக்கும் உள்ள தொடர்புகள் பற்றியும், அது இடையில் முறிந்தது பற்றியும் எல்லாம் தெளிவாகத் தோன்றுவதாம். அரைகுறை நினைவுகள், 'இவர் யார்? எங்கோ பார்த்ததுபோல் உள்ளதே! அவராக இருக்குமா? இவராக இருக்குமா!' என்பதுபோலச் சிந்தனையைக் குழப்பும் சிதறிய நினைவுகள்.

பதற்ற உணர்வு நினைவு ஆற்றலுக்குப் பரமவிரோதி. பதறிய காரியம் சிதறும் என்று சொல்வார்கள். மனைவியைக் கூட்டத்தில் பிரிந்துவிட்ட ஒருவன், அவளை நேருக்குநேர் சந்திக்கும்போதும் அவளே தன் மனைவியென்று தெரிந்து கொள் ளாமல், தொடர்ந்து தேடியலைவது போன்ற மனமயக்கத்தைப் பதற்றம் தந்துவிடும்.

நினைவாற்றலுக்குச் சில அடிப்படைகள்

நினைவை வலுப்படுத்த நினைக்கும்போது, ஆரம்பத்தில் ஏராளமான விவரங்களை எல்லாம் மொத்தமாக மனத்திலே பதித்துவிட முயற்சி செய்யக் கூடாது.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி மனத்தில் நினைவுகளைப் பதியச்செய்வதற்குத் தகுந்த வலிமையுள்ள எண்ணங்களையே கிரகிக்க வேண்டும். இதுவே, நினைவில் சிந்தனைகளை மீளக் கொணர்வதற்கு எளிதாயிருக்கும்.

முதல் எண்ணப் பதிவைத் தெளிவாகவும் முடிவாகவும் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

எண்ணப் பதிவுகளை அடிக்கடி வெளிக்கொணர்ந்து புதுப் பிப்பதன் மூலம், அதன் திண்மையை நாம் மிகுதிப்படுத்த முடியும்.

எண்ணப் பதிவை நினைவுக்குக் கொணரும்போது, எப்போதும் அதற்குரிய பொருள் எதிரில் இல்லாமல் இருப்பது தான் சிறப்பாகும்.

புதிய எண்ணங்களைச் சேகரிக்க முயல்வதைக் காட்டிலும் பழைய நினைவுகளை அடிக்கடி புதுப்பித்துக் கொண்டு வந்து பயிற்சி செய்வதே மனவலிமைக்குச் சிறந்ததாகும்.

ஒரு புதிய செய்தியை மனத்தில் பதியவைக்க முயலும் போது, அதுபோன்ற பழைய செய்திகளை நினைவுப் பதிவி லிருந்து மேலே கொண்டுவந்தபின்பே, பதியவைக்க முயல வேண்டும்.

தொடர்ந்த பல எண்ணத் தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இதனால், ஒரு நினைவானது தொடர்ந்த பல நினைவுகளையும் மேல் எழச்செய்யும் இயல்பினால், மன வளர்ச்சி தானே உண்டாகின்றது.

ஒரு பொருளையோ ஓர் அறையையோ ஆராயும்போது, அதைப் பல கோணங்களிலிருந்தும் அலசிப்பார்த்து நினைவிற் கொள்ள வேண்டும். இது எப்போதும் அந்த நினைவு மறையாமல் இருக்க உதவியாக இருக்கும்.

தளர்ந்த எண்ணங்களை நினைவில் பதிக்க, அதற்கான, அதனோடு தொடர்பான வலிமையான எண்ணங்களோடு அவற்றை இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நினைவுபடுத்துவதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், அந்தப் பொரு ளோடு தொடர்புள்ள பிற நினைவுகளையும் மேலே கொண்டுவர

முயல்வதன் மூலம், கருதிய நினைவையும் தொடர்ச்சியியல்பு காரணமாக மேலே கொண்டுவந்து விடலாம்.

ஒன்றை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயலும்போதும் அதனோடு தொடர்புடைய ஓர் உறுதியான நினைவை முதலில் கவனத்திற்குக் கொண்டுவருவது நல்லது. அந்த நினைவு தொடர்ந்த பல நினைவுகளையும் மேலே கொண்டுவந்து, மனத்தின் ஆற்றலைக் குறையாமல் காப்பாற்றும். சோர்ந்து விடவோ, அவசரப்படவோ கூடாது.

நினைக்கும்போது தோன்றாமல், பின்னர்த் திடீரென்று எழும் நினைவுகளும் உள்ளன. இவற்றை நினைவில் கொணர்வதன் மூலம் வலிமைப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். மற்றொரு சமயம் இது உதவும்.

தொடர்ந்துவரும் சிந்தனைகள்

நினைவாற்றலைப் பெருகச் செய்யும் பலவகைப் பயிற்சிகளில் தொடர் சிந்தனைப் பயிற்சியே மிகவும் உறுதியானதும் எளிமையானதும் வலிமையானதும் ஆகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, நாள்தோறும் படிப்படியாக நினைவாற்றலை வளர்ப்பதுதான் இந்தத் தொடர் சிந்தனைப் பயிற்சி என்பது. இதுதான் மிகவும் பழைய காலத்து முறை. இதுதான் சிறந்த முறையும் ஆகும்.

ஆகம விதிகள், இலக்கண விதிகள், தத்துவங்கள், வேத நூல்கள், நீதிநூல்கள் எல்லாமே இந்தத் தொடர் சிந்தனை முறையிலேதான் பயிலப்பட்டு வந்தன. அச்சுத் தொழிலின் முன்னேற்றம் இந்தப் பயிற்சியின் தேவையைக் குறைத்துவிட்டது. குறைக்கவே, இந்தப் பயிற்சியும், இதனால் வளர்ந்த நினைவாற்றல் பெருக்கமும் குன்றிப்போய்விட்டன.

இந்த முறையிலே நாம் ஒன்றைச் செய்யும்போது, அதன் தொடர்பான பல முக்கியமான செய்திகளை மனத்தில் சிக்கலில் லாமல் பதிய வைத்துக் கொள்ளுகின்றோம். நினைவுச் சக்தியை யும் அதன் மூலம் பெருக்கிக் கொள்ளுகின்றோம். பெரும் பாட்டுக் களையும், நூல்களையும் மனப்பாடம் செய்வது, இந்த வகையிலே சிறந்த நினைவாற்றலைத் தருகிறது.

சிறந்த பொருள் படிக்கும்போதே மனப்பாடமாகி மனத்தில் பதிவதுடன், நினைத்தவுடன் நினைவிலும் எழுந்துவிடுவது இந்த முறையின் ஒரு சிறப்பு அம்சமாகும்.

எதையும் மனப்பாடம் செய்யும் சக்தியானது பெருகி வருவது மற்றொரு சிறந்த இலாபம்.

எதையும், எந்த நேரத்திலும் மீண்டும் நினைவிற் கொண்டு வர முடிவது வேறொரு சிறந்த பயன். இவை எல்லாம் தொடர் சிந்தனைப் பயிற்சியால் எளிதாகவே உண்டாகும்.

இலக்கிய நயம் கற்றறிதல்

கம்பன் கவி போன்ற ஒரு சுவையான நூலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முதல் நாள் இரண்டு செய்யுட்களை மட்டும் மனப் பாடம் செய்யுங்கள். திருப்பித் திருப்பி நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். அதன் அழகு, நயம், செறிவு பற்றி யெல்லாம் சிந்தித்து அனுபவியுங்கள். அடுத்த நாள் மேலும் இரண்டு செய்யுட்களை மனப்பாடம் செய்யுங்கள். மூன்றாவது நாள் முதலிரண்டுநாள் மனப்பாடம் செய்தவற்றையும் உரக்கப் பாடுங்கள். இப்படியே இரண்டு இரண்டு செய்யுட்களாக நாள் தோறும் மனப்பாடம் செய்யுங்கள்.

ஒரு மாதம் தொடர்ந்து இப்படிப் படித்துப் பாடி சிந்தித்துப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இடையிடையே படித்த பாடல்கள் எல்லா

வற்றையும் நினைவுப்படுத்தி கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நினைவை அதிகப்படுத்தும் இந்தப் பயிற்சி, நினைவையும் நினைவாற்றலையும் இலக்கியச் சுவையை யும் முறையாக வளர்க்கின்றது. ஒரு நாளும் பயிற்சியைத் தவறவிடக் கூடாது. தொடர்ந்து, விடாமல் செய்துவர வேண்டும்.

இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து இரண்டு செய்யுட்களை நான்காக்கிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது இது மிகவும் எளிதாகவே இருக்கும்.

மூன்றாவது மாதத்திலிருந்து நான்கை ஆறு செய்யுள்களாக அதிகப்படுத்தலாம். உறுதியாக உங்கள் மனப்பாடசக்தி வளர்ந் திருக்கும். இப்படியே பல நூல்களையும் பயின்றுவிடலாம். ஒன்றிரண்டு முறை படித்த எல்லாச் செய்யுள்களையும் தொடர்பு விடாமல் சொல்லிப்பார்க்கவும் வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியிலும் ஒரு சிரமம் உண்டு. மனல் சில சமயம் களைப்படைந்து இதை வெறுத்து ஒதுக்கிவிட முயலலாம். அதை அதன் போக்கில் போகும்படி விட்டுவிடக் கூடாது. சிறிது ஓய்வு எடுத்தபின் தொடர்ந்து உறுதியோடு மனப்பாடம் செய்யவேண்டும்.

சலிப்பும் களிப்பும்

ஒன்றிலே சலிப்பு ஏற்பட்டால் வேறொரு நூலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால், பயிற்சியை விடாமல் தொடரவேண்டும். தொடரத் தொடரப் பயன் மிகுதியாகும். அவசரப் படக்கூடாது. அவசரம் களைப்பை உண்டாக்கிவிடும். அப்புறம், மனம் ஒத்துழைக்க அடியோடு மறுத்துவிடும்.

களைத்திருக்கும்போதும், கவலையோ மற்றும் உணர்ச்சி களோ நிரம்பியிருக்கும்போதும், வயிற்றில் உணவு நிறைய உள்ள

போதும், இந்த மனவளர்ச்சிப் பயிற்சிகளைத் தொடங்கவே கூடாது.

பாரதியார் பாடல்கள், பதினெண்சித்தர் பாடல்கள், திருவாசகம், நாச்சியார் திருமொழி, குற்றாலக் குறவஞ்சி, காவிடிச் சிந்து, பிள்ளைத்தமிழ் நூல்கள், தாயுமானவர், பட்டினத்தார், அருணகிரியார், நாயன்மார், ஆழ்வார் பாடல்கள் போன்றவை இந்தப் பயிற்சிக்குப் பேருதவியாக இருக்கும். திருக்குறள், நாலடி, பழமொழி, கலித்தொகை, நன்னூல், தொல்காப்பியம், சிலப்பதி காரம், மணிமேகலை போன்றவைகளைப் பின்னர் மனப்பாடம் செய்யலாம்.

பத்துக் கேள்விகள்

1. அதன் தொடக்கம் அல்லது மூலம்
2. அதை மேற்கொண்டதன் காரணம்
3. அதன் வரலாறு
4. அதன் தன்மைகளும் தகுதிகளும்
5. அதனோடு இணைந்த தொடர்பான பொருள்கள்
6. அதன் பயனும் பயன்படுத்தலும்
7. அது எதைத் தெரிவிக்கிறது?
8. அதன் முடிவுகளும் பலாபலன்களும்
9. அதன் முடிவும் வருங்காலமும்
10. உங்கள் பொதுவான கருத்தும், அதற்கான காரணமும்

இந்தக் கேள்விகளை ஒவ்வொன்றாகக் கேட்டுக் கேட்டு விடை காண்பதற்கு முயற்சி செய்தால் போதும். உங்களுக்கு

அதைக் கற்று நினைவாற்றலைப் பெறவேண்டும் என்ற ஆசையும் வேகமும் உடனே உண்டாகிவிடும்.

எண்கள், தேதிகள், விலைகள்

தேதிகள் சிலபேருக்கு நினைவில் நிற்பதில்லை. முக்கிய மான சம்பவங்களோடு இணைந்த தேதிகளை நினைவிலே பதிய வைத்துப் பழகிக்கொண்டால் இந்தச் சோர்வை வென்றுவிடலாம். இதற்குச் சந்தப் பாடல்களோடு தேதிகளையும் இணைத்து மனப் பாடம் செய்வது மிகவும் சிறந்த முறை. வரலாற்றுப் புத்தகத்தி லுள்ள தேதிகளை எல்லாம் இப்படி ஒரு சிந்தாகப் பாடிவிட்டால், எல்லாருமே எளிதில் மனப்பாடம் செய்துவிடலாம்.

பொருள்களின் விலைகளை அடிக்கடி அவற்றைப் பார்த்துப் பார்த்து விலைகளோடு இணைத்து மனத்தில் காட்சிப் படுத்திக் காண்பதன்மூலமும் நினைவில் கொண்டுவந்துவிட முடியும். இப்படிப் பழகிவிட்டால், பின்னர் ஒருமுறை பார்த்தாலும் நினைவில் நின்றுவிடும்.

இடங்களை நினைத்தல்

இடங்கள் சிலருடைய நினைவில் நிற்பதில்லை. போகும் போது ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நம் மனத்தைக் கவரும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பகுதிகளை நினைவில் வைத்துப் பழகிவிட்டால், இந்தக் குறையை வென்றுவிட முடியும். தேசப்படங்களைப் பார்த்து, ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு பிரயாணம் செய்வதுபோல நினைத்து, இடையிலுள்ள ஊர்களை எல்லாம் நினைவிற்கொண்டுவந்தும் பயிற்சி செய்யலாம். சாலைப் படமும், இரயில்வேப்படமும் இதற்கு மிகவும் உதவும். நகரத்தின் வரை படத்தை வைத்து, ஒவ்வொரு பகுதியையும் எங்குள்ளது,

அங்கேயுள்ள சாலைகள், தெருக்கள் எவை எவை என்று நினைவில் கொள்ள முற்படலாம். இதில் அக்கறையும் பயிற்சியும் இருந்தால், மிகவும் எளிதான பயிற்சி இது.

பெரிய நகரில் உள்ள, டாக்சி ஆட்டோ டிரைவர்களிடம் இந்த ஆற்றல் நகரைப் பொறுத்தவரை உண்டு. வெளியூர் பஸ் டிரைவர்களிடமும், லாரி டிரைவர்களிடமும் இந்த ஆற்றல் நன்றாக வளர்ந்திருப்பதைக் காணலாம். ஓர் ஊரைச் சொல்லியவுடன், அதன் எல்லா விவரமும் கண்முன்னே நிழற் படம்போல ஓடத் தொடங்கும். மனக்காட்சியில் அப்படியே எல்லாம் பிரதி பலிக்கும். அல்லது அவர் உள்ளுயிர் அந்த இடத்திற்குச் சென்று, ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்துச் சொல்லிவர, அவர் அவற்றை அப்படியே நமக்குத் தெளிவாகச் சொல்லி வருவார் என்றுகூடச் சொல்லலாம்.

முகங்களின் நினைவு

'பார்க்கும் முகங்கள் எல்லாம் நினைவிலே நிற்குமா?' என்று கேட்கலாம். நிற்காதுதான். ஆனால், ஒவ்வொரு முகத்திலும் உள்ள சிறப்பான குணத்தையோ குறையையோ நினைவில் இருத்திப் பழகிவிட்டால், அந்த முகம் நம் நினைவிலிருந்து ஒருபோதும் மாறாது; மறையவும் மறையாது. ஓவியர்களிடம் இந்த மனவியல்பு நிறைந்திருக்கும் என்பதை முன்பே படித்தோம். பொதுஜனத் தொடர்புள்ள பணி செய்யும் எல்லாருமே இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து பழகி, நினைவை வலிமைப்படுத்தலாம்.

பெயர்களின் நினைவு

பெயர்கள் நினைவில் நிற்குமா? கட்டாயம் நிற்கும். சில கல்லூரி, பள்ளி ஆசிரியர்கள் இந்த வகையில் நல்ல நினைவாற்றல்

கொண்டவர்கள். ஆண்டுதோறும் பல மாணவர்களைச் சந்திப் பவர்கள். அவர்களைப் பல ஆண்டுகட்கு பிறகும் கண்டவுடனே அடையாளம் புரிந்து பெயரிட்டு அழைக்கும் சக்தி இவர்களுக்கு உண்டு. முகபாவத்தையும் பெயரையும் இணைத்துப் பலசமயம் நினைவுப்பதிவு செய்து பழகியதன் பயன்தான் இந்த ஆற்றலை அவர்கள் பெற்றதன் காரணம். இப்படிப் பழகினால் அனைவருக்கும் இந்தச் சக்தி உண்டாகும். பெயரின் ஒலியையும் உருவையும் இணைத்து நினைவுப்பதிவாக்கிக் கொள்வதன்மூலம் இந்த ஆற்றலைப் பெறுவது எளிதாயிருக்கும். இதற்கும், அக்கறை முதன்மையாகும்.

நினைவாற்றல் பற்றிய வரலாறு

நினைவாற்றலை வலுப்படுத்த எத்தனையோ வகைகளை மக்கள் கண்டறிந்து பயன்படுத்தி வந்தார்கள். 'அறஞ்செய விரும்பு, ஆறுவது சினம், இயல்வது கரவேல்' என்று அகர வரிசைப்படுத்தித் தொடர்ந்த சிந்தனையில் நினைவுப்பதிவை உண்டாக்கும் முறையைத் தந்தவர் ஔவைப்பிராட்டியார். 'ஓதாமல் ஒருநாளும் இருக்கவேண்டாம்; ஒருவரையும் பொல்லாங்கு சொல்லவேண்டாம்' என்று, 'ஓசைநயத்தால் நினைவை வளர்க்க முயன்றனர். பதிகங்கள், சதகங்கள், சிந்துகள், கண்ணிகள், சந்தப்பாக்கள், இசைப் பாடல்கள் போன்ற பல வழிகளையும் வகுத்து, மனப்பாடம் செய்வித்தனர். இதனால் மனம் வலிமை பெற்றது; தெளிவும் கண்டது.

சிமெனிட்ஸ் ஒரு கிரேக்கக் கவிஞர்; கி.மு. 500 வாக்கில் வாழ்ந்தவர். அவரை ஒரு பிரபு விருந்துக்கு அழைத்தான். அவரை மதியாமல் ஒரு வேலைக்காரனை வரவேற்கச் செய்தான். விருந்து மண்டபத்திற்குள் வந்த கவிஞர் மனம் குமுறினார். ஒருமுறை

அந்த மண்டபத்தை, அதிலிருந்த மக்களைப் பார்த்துவிட்டு அங்கிருந்து வெளியேறிப் போய்விட்டார். அவர் படிகளை விட்டு இறங்கிச் சிறிதுதூரம் போனதும், அந்த மண்டபம் அப்படியே இடிந்து சரிந்து விழுந்துவிட்டது. அதிலிருந்தவர்கள் எல்லோருமே இறந்து போனார்கள். அங்கே இறந்தவர்கள் யார் யார் என்பது சரியாகத் தெரியவில்லை. பலரும் கலங்கினார்கள். கவிஞர் அப்போது உதவிக்கு வந்தார். தம் நினைவை விழிப் படையச் செய்து, அந்த மண்டபத்தை அப்படியே வரைந்தார். ஒவ்வோர் இடத்திலும் தாம் கண்டவர்களின் பெயர்களையும் குறிப்பிட்டுக் காட்டினார். இதன் பின்னரே எவரெவர் இறந்தார்கள் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொண்டனர். நினைவாற்றல் பற்றிய பழைய வரலாறு இது.

சிமெனிட்ஸ் இதற்குப்பின் ஒரு திட்டம் வகுத்தார். ஒரு பெரிய கட்டிடத்தைப் பல பகுதிகளாகப் பகுத்துக்கொள்வது; ஒவ்வொன்றுக்கும் ஓர் எண் இடுவது; மாணவர்கள் அந்தக் கட்டிடத்தைப் பார்த்து, பின் நினைவிலிருந்து அதை முழுக்கவும் விவரிக்கப் பயிற்சி பெறவேண்டும். இடம், இருப்பவர், இருக்கும் பொருள்கள், எல்லாவற்றையும் நினைவிலிருந்து வரிசை பிறழாமல் சொல்லவேண்டும்.

எழுத்தும் எண்ணும்

இதன் பின்னர் கானார்டு செல்ட்ஸ் என்பவர் எழுத்துக் களைப் பயன்படுத்தி ஒரு முறையைக் கண்டார். கி.பி. 1648 இல் ஸ்டான்சிஸ் விங்கில்மேன் என்பவர் எழுத்துக்களையும் எண் களையும் இணைத்து ஒருமுறையை வகுத்தார். அது ஒவ்வோர் எழுத்துக்கும் ஓர் எண் மதிப்பைத் தந்துவிடுவது. அந்த எண்களின் தொகுதி குறிப்பிட்ட வருஷத்தைக் குறிக்கும். உயிர் எழுத்துக்

களும், H,Q,X,Y என்பவையும் இதில் ஒதுக்கப்பட்டன. அது கீழ்வருமாறு அமைந்தது: 1-B, P,W; 2-C,K; 3-F,V; 4- G,J; 5-L; 6 - M; 7 - N; 8 - R; 9 - S, Z; 0 - T, D; BGRT என்றால் இதில் வரும் BGRT என்னும் எழுத்துக்கள் குறிக்கும் 1480 நினைவுக்கு வரும். இப்படிப் பல வழிகள், பல முயற்சிகள், எனினும், இந்தியாவின் பாரம்பரிய மரபான பாடம் கேட்டலும், மனப்பாடம் செய்தலும், படிப்படியாகச் சொற்களைத் தொடர்புபடுத்தி அறிதலும்தான், அனைத்திலும் சிறப்பாக விளங்குகின்றன.

14. ஹிப்னாடிசமும் மெஸ்மரிசமும்

'ஹிப்னாடிசம், மெஸ்மரிசம்' என்பவை, இன்று அனைவரும் அறிந்தவை. இவற்றில் பயிற்சி இல்லாமல் இருக்கலாம். இவற்றில் அநுபவம் இல்லாமலும் இருக்கலாம். ஆனால், இவை பல மனநோய்களைப் போக்குகின்றன, உடல் நோய்களையும் தீர்க்கின்றன என்பது அனைவருக்கும் தெரியும்.

இந்தச் சக்தியும் மிகவும் பழைய ஒரு சக்திதான். மனத்தின் சக்தியால் இயற்கையை வெற்றிபெற்ற மனிதன், மனோசக்தியை முதலில் கண்டதும், இதன் பயனும் அவனுக்கு தெரிந்துவிட்டது. உடல் வலிமையால் வென்று சாதிக்கமுடியாத காரியங்கள் பலவற்றை, மனவலிமையால் எளிதாக வென்று சாதிக்க முடியும் என்பது மனிதனுக்கு விளங்கிவிட்டது.

மனிதன் கண்ட சக்தி!

பொதுவாக மனிதன், பிறவற்றை எல்லாம் ஆராய்ந்தவன். அதேபோலத் தன்னையும் ஆராயத் தொடங்கினான். உடலும் அதன் அவஸ்தைகளும் ஆராய்ச்சியில் முதன்மைபெற்றன. உள்ளத்தையும் அதன் போக்கையும் அவன் புரிந்தபோது, அவை உடலைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்திபடைத்தவை என்றும் தெரிந்தான். இதற்கும் மேலாக, அறிவாளர்களின் சிந்தனை ஆழமாகச்

சென்றது. அவர்கள் இந்த உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் உயிரின் சக்தியை, ஆத்ம வலிமையை அறிந்து கொண்டார்கள். அதனை வலிமைப்படுத்தவும் தூய்மைப்படுத்தவும் பல நெறிகள் உலகிற் பிறந்தன. உயிருக்கும் மேலான, ஆத்மாக்களை எல்லாம் கட்டுப் படுத்திச் செயலாற்றும் பரமாத்மாவையும் அவர்கள் உணர்ந்தனர்.

இவை முறையே ஒன்றினும் ஒன்று சக்தி வாய்ந்தவை. இந்த உண்மை அறிவாளர்க்கு விளங்கியும், இந்த சக்தியையே மனிதன் நாடினான். எல்லாருக்கும் விருப்பம் இருந்தாலும் பலருக்கு முயற்சி செய்ய இயலவில்லை. விதியும் ஊழும் காரணம் என்று மனிதன் திருப்தி அடையத் தொடங்கிவிட்டான்.

இப்படி வளர்ந்த மனிதவியலின் ஒரு பகுதிதான், நாம் மேலே சொல்லியிருக்கும் செயற்கைத் தூக்கத்தை உண்டாக்கும் சக்தியாகிய ஹிப்னாடிசமும், அதனைத் தொடர்ந்து வளர்ந்த யோக சமாதிநிலை, திரிகால தரிசனம், சூன்யக்காட்சிகள் போன்றவை எல்லாமும். இந்தச் சக்திகளைப் பற்றி எல்லாம், மனோசக்தியின் முதற்பாகத்தில் விரிவாகவே எடுத்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவைப்பற்றிய சில அடிப்படைச் செய்திகளை மட்டும் இந்தப் பகுதியிலே நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒன்றில் ஒன்று ஒடுங்கும்

உடல் அவஸ்தைகள் ஒடுங்கும்போது மனம் அதிகமான சக்தியோடு விளங்குகின்றது. அது தெளிவாக விரைவாக இயங்குகின்றது. மனம் ஒடுங்கும்போது உயிர் விழிப்படைந்து சக்தியோடு செயல்களில் ஈடுபடுகின்றது. அந்த உயிரும் ஒடுங்கும்போது, எங்கும் எதிலும் பரந்து நிறைந்துள்ள பரம சக்தியின் தன்மையோடு உயிரும் ஒன்றிக் கலந்து, மகாசக்தியின்

ஆனந்தமும் பெற்று நிம்மதியடைந்துவிடுகின்றது. அப்போது, உலகமும் உலக இச்சைகள் எல்லாமும் அதைப் பொறுத்தவரையில் செத்துவிடுகின்றன. இந்த அடிப்படையை, மனித வாழ்வுப் போக்கை, முதலில் நாம் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தூக்கத்தில் மனம் விழிப்படைகின்றது; உடலின் உறுப்புக்களும் உணர்வுகளும் பெரும்பாலும் ஒடுங்கிவிடுகின்றன. மனம் விழிப்படைந்து என்னவெல்லாமோ பார்க்கிறது, கேட்கிறது, அநுபவிக்கிறது, செய்கிறது. இதைக் கனவு என்று சொன்னாலும், இந்தக் கனவு என்பது உடலின் துணையில்லாமல், அது ஒடுங்கிக் கிடக்கும்போது, தான்மட்டும் வெளிப்பட்டுச் செயலாற்றும் மன இயக்கம் அல்லது உயிரின் இயக்கம் என்பதை அறிந்தால் போதும்.

இப்படிப்பட்ட நிலையைத் தம்மிடம் அமைந்துள்ள காந்தசக்திக் கவர்ச்சியால் பிறருக்கும் உண்டாக்கிவிடுவதே ஹிப்னாடிசத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம். உடலுணர்வுகளைக் கைவிட்டு, தன்னைக் கவர்ச்சித்து அடிமைப்படுத்த நினைக்கும் காந்தசக்தி உள்ளவரின் ஏவலுக்குப் பரிபூரணமாகவே மனம் அடிமைப்பட்டு விடுகின்றது. அவருடைய ஏவலைத் தவிர, அவருடைய அறிவுரைகளைத் தவிர, எதையுமே அது கிரகிப்ப தில்லை; அவற்றை மறுப்பதுமில்லை. இதனால் மனத்தை அடிமை கொண்டு, அதனை ஏவி, மனக்கோளாறுகளையும் உடற்கோளாறு களையும் எளிதாகச் செலவில்லாமல் போக்கிச் சுகம் தரும் மனோவியல் மருத்துவ மரபும் ஏற்பட்டது. எப்படித் தூங்க வைப்பது, எப்படி ஏவலைப் பதியவைத்துச் செயற்படச் செய்வது என்னும் மரபுகள், பயிற்சிகள் படிப்படியே பலராலும் வளர்த்துச் செம்மைப் படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

சமாதிநிலை பெற்ற சாதாரணன்

1784 ஆம் ஆண்டு மே மாதத்தில், பிரெஞ்சு நாட்டைச் சேர்ந்தவரும், டாக்டர் மெஸ்மரின் மாணவருமான புசிக்கர் (Armond Jacques Narc Chastend de Puysegur) என்பவருக்கு ஓர் அநுபவம் ஏற்பட்டது. விக்டர் என்னும் விவசாயக் குடும்பத்து இளைஞன் ஒருவனை இவர் மயக்கியபோது, அவன் ஆழ்ந்த யோக சமாதி நிலையை எளிதாக அடைந்துவிட்டான். அவன் சாதாரன நிலையிலே ஓர் அப்பாவி. ஆனால் இந்த யோக சமாதி நிலையிலே பெரிய அறிவாளியாக, எல்லாம் தெரிந்தவனாக விளங்கினான். பலரைப்பற்றிய பல செய்தி களையும் தானே அறிந்து அவன் சொல்லத் தொடங்கினான். தன் நோய்க்குரிய சிகிச்சையையும் தானே வகுத்துக் கூறினான். புசிக்கர் அதைக் கண்டதும் ஆனந்தத்தால் துள்ளினார். எவ்வளவு பெரிய அதிசய சக்தியைத் தம்மால் காண முடிந்தது என்று எண்ணிக் களிப்படைந்தார்.

ஸ்விட்சர்லாந்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் பிரடரிக் ஆண்டன் மெஸ்மர் அப்போது பாரிசில் இருந்தார். பலரின் நோய்களைத் தீர்த்துப் புகழ்பெற்றார். அவர் மயக்கும்போது நோயாளிக்குப் பலவித உடல் மன அவஸ்தைகள் ஏற்பட்டன. அவர்கள் மனம் அடிமைப்படுவதை எதிர்ப்பதால் உண்டானவை அவை. ஆனால், புசிக்கர் எந்த அவஸ்தையும் இல்லாமல், சுகமாக, உணர்வுமறந்த சமாதி நிலையை உண்டாக்கும் வழியைக் கண்டுவிட்டார். மெஸ்மருக்கும் சிலரிடம் இந்த அநுபவம் பலசமயம் உண்டாகி யிருக்கலாம். ஆனால், அவர் அதைப் புரிந்து வகைப் படுத்தவில்லை.

காஸ்னர் பாதிரியார்

இந்தச் சமயத்தில் தெற்கு ஜெர்மானியப் பகுதியிலே காஸ்னர் பாதிரியார் பலருக்குத் தெய்வீக சக்தியால் சிகிச்சை தருவதாகச் சொல்லிச் செய்தும் வந்தார். அவருடைய வார்த்தைகளிலே இணைந்துவந்த ஒலிகளின் அழுத்தமும், அவர் செய்யும்போது காணப்பட்ட சிகிச்சை முகபாவமும், பலரை எளிதில் மயக்க நிலைக்கு உட்படுத்தின. பாதிரியாருக்கு நோயாளியின் மனம் பரிபூரணமாக அடிமைப்பட்டது. இதன்மூலம், அவர் அந்த மனத்திற்குச் சில ஏவல்களைச் சொல்லிப் பதியவைத்து, அவர்களின் நோய்களைப் போக்கிவந்தார். "கையை மேலே தூக்கு. உன் கையில் உணர்ச்சி இல்லை. நீ இலத்தீனில் பதில் சொல். உன் நாடித் துடிப்பு அதிகமாகிறது. இப்பொழுது நீ அமைதி அடைகிறாய். நோய்கள் போய்விட்டன. உனக்குச் சக்திகள் பெருகுகின்றன" என்பார். அப்படியே எல்லாம் தவறாமல் நடந்து வந்தன. ஒரு பெண்ணை மயக்கி, "நீ செத்துப்போய்விட்டாய்; சாவு எவ்வளவு இனிமை யானது என்று அநுபவித்துப்பார்" என்றார். அந்தக் கணமே அவள் உடலின் எல்லா இயக்கங்களும் அறவே நின்று போயின. பரிசோதித்த டாக்டரும் செத்துப் போனதாகச் சொல்லிவிட்டார். 'நீ உயிரோடு திரும்புகிறாய். மெல்ல மெல்ல உயிர் உன் உடலில் வந்து சேர்கிறது' என்றார் பாதிரியார். அந்தப் பெண் அப்படியே உயிர்பெற்று எழுந்தாள். இவை எல்லாம் தெய்வீக அதிசயங்களாக மக்களிடையே பரவின. பல பிரபுக்கள் இந்த நிகழ்ச்சியை நேரில் கண்டு வியந்து, அதிசயப்பட்டுப் புகழ்ந்து கூறியுள்ளார்கள்.

கிறிஸ்டலும் மூளையும்

துத்தநாகத்திலே செய்துள்ள பெரிய பித்தானின் நடுவே ஒரு செப்புக் கம்பியைச் செருகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதை

ஒருவரின் வலது கையில் கொடுத்துக்கையை மூடி வலதுகால் முட்டியில் வைத்துக்கொள்ளச் சொல்லவேண்டும். இடது கையில், கொம்பிலே பதிக்கப்பட்ட பளிங்குக் கோலி அமைந்த Crystal பொருளைத் தருவது. கொம்பு வட்டமாகச் செதுக்கப்பட்டுக் கருகருவென்று பிரகாசிக்கும்படி இழைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் இடதுகையில் இதை வைத்து மார்போடு அணைத்துவைத்து கொள்ளும்படி சொல்லலாம். அந்தப் பளிங்குக் கல்லையே உற்றுத் தொடர்ந்து பார்க்கவும் சொல்லவேண்டும். அசையாமல் ஆடாமல் கூர்ந்து பார்க்கவேண்டும். அந்த நேரத்தில் அவர் தூங்கவேண்டும் என்று மருத்துவர் உறுதியாக நினைத்துத் தம் பார்வையை அவர்மீது செலுத்த வேண்டும். கைகளை மேலும் கீழும் அசைத்துத் தம் சக்தியை அவருக்குப் பாய்ச்சவும் வேண்டும். இதன்பின் சொல்லவிரும்பும் கட்டளைகளைச் சொல்லவேண்டும். 'கண்ணை மூடிக்கொள் - தூங்கு' என்றால், நோயாளி உடனே தூங்கி விடுவார். அவர் மனமும் நமக்குப் பூரணமாக வசியமாகிவிடும். அவரை எந்தப் பணிக்கும் அதன் பின்னர் ஏவி நாம் பயன் படுத்தலாம்.

எரியும் சுடர்

எரியும் மெழுகுவர்த்தியையோ, அல்லது விளக்குச் சுடரை யோ முகத்துக்குச் சற்று மேலாகத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். சிறிது சிரமத்துடன் நோயாளி அந்தச் சுடரை யே உற்றுப் பார்க்கவேண்டும். இமைகளை அவசியத் தேவை யிருந்தால் தவிர, அடிக்கடி மூடித் திறக்கக்கூடாது. உற்றுப் பார்த்த படியே, மூச்சையும் ஆழமாக உள்ளே இழுத்து, மெதுவாக வெளியே ஒரேசீராக விடவேண்டும். வாயை ஓர் அங்குலம் திறந்து, நாக்கை மடித்து, பல்லின் அடிப்பகுதியில் பொருந்தி

யிருக்கும்படியும் வைக்கச் சொல்ல வேண்டும். மூன்று நிமிஷங்களுக்குப் பின்னர், கைவிரல்களை அகலமாக விரித்தபடி, நோயாளியின் பின்புறத் தலைப்பக்கமாக, மேலிருந்து கீழாக, இரண்டு மூன்று முறை அசைத்துக் காந்தசக்தியைப் பாய்ச்ச வேண்டும். தொடர்ந்து முதுகுப் பக்கமாகவும் கையை அசைக்க வேண்டும். நோயாளியைக் கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். சில நிமிஷங்களில் முழு மயக்கத்தில் நோயாளி ஆழ்ந்துவிடுவார். இதுவும் ஒரு நல்ல முறைதான்.

தாள அதிர்வுகள்

சில ஒலியதிர்வுகளுக்கு, நரம்புகளைத் தளரச்செய்து மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தியுண்டு. 'ஓம் ஓம்' என்று ஒரே சீராக எழுகின்ற உடுக்கையின் நாதத்திற்கு இந்தச் சக்தி மிகவும் அதிகம். இதனால்தான் மந்திரவாதிகளும், பூசாரிகளும், மற்றும் பலரும் உடுக்கையை வைத்திருக்கின்றார்கள். குறிப்பிட்ட அதிர்வோடு உடுக்கையொலி எழஎழக் கேட்பவர் மனம் அதிலேயே முழுவதும் இலயித்துவிடும். இந்த வேளையில் கையின் மூலமோ கண்பார்வை மூலமோ சக்தியைப் பாய்ச்சி அவரை எளிதாக மயக்கி உறங்கச் செய்துவிடலாம். உடுக்கைக்குப் பதிலாக மகுடி, புல்லாங்குழல், பம்பை, வீணை போன்ற பிற கருவிகளும் பயன்படுகின்றன. கண்ணனின் புல்லாங்குழலிலிருந்து எழுந்த இசை எல்லா உயிர்களையும் தம்மை மறக்கச் செய்தது என்று படிக்கின்றோமே, அது உண்மையாக நடந்திருக்கக் கூடியதே ஆகும். ஏனென்றால் இசைக்கு அந்தச் சக்தி உண்டு.

டோனடோ முறை

மருத்துவர் நோயாளியைத் தமக்குமுன் மண்டியிடச் செய்ய வேண்டும். நோயாளியின் கண்களையே ஊடுருவிப்பார்க்க

வேண்டும். அவன் முன்னால் நின்று அவன் நெற்றிப் பொட்டு களைத் தடவித் தடவித் தம் காந்த சக்தியைப் பாய்ச்ச வேண்டும். நோயாளி இவற்றால் சற்று நிமிரும்போது, அவன் கண்களை ஊடுருவும்படி பார்வையைச் சக்தியோடு செலுத்தித் 'தூங்கு' என்றால் தூங்கிவிடுவான். பெரும்பாலான மந்திரக்காரர்கள் நெற்றிப் பொட்டைத் தடவியே, ''எல்லாம் தீர்ந்துபோகிறது. தீய சக்திகள் வெளியேறுகின்றன. இனி எதுவுமே தொல்லை தராது'' என்று சொல்வதும், இந்த ஹிப்னாடிச மரபைச் சார்ந்ததுதான்.

வசதியாகப் படுக்கலாம்

வசதியாக நோயாளியை ஒரு நாற்காலியில் அமரச்செய்ய வேண்டும். கண்ணை மூடிக்கொண்டு வலது உள்ளங்கையால் இடதுகை மணிக்கட்டை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். தலையிலிருந்து பாதத்தை நோக்கியபடி பத்து பதினைந்து நிமிஷங்கள் பார்வை மூலமும் கையசைவு மூலமும் சக்தியைப் பிரயோகித்தால் போதும். நோயாளிக்குத் தூக்கமயக்கம் தானாகவே வந்து விடும்.

பொதுவாக நோயாளிக்கு மனோதத்துவ வைத்தியரிடம் நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். தன்னை முழுவதும் அவரிடம் ஒப்படைத்து விடவும் வேண்டும். குறிப்பிட்டுச் சொல்வதானால், பரிபூரண சரணாகதியே அடைந்துவிடவேண்டும். 'நாம் தூங்கவே கூடாது, அவரால் நம்மை எதுவும் செய்யவே முடியாது'என்பனவை போன்ற எதிர்ப்பான எண்ணங்களை மனத்தில் வலிமைப்படுத்திக் கொண்டால், வைத்தியரால் எந்த நன்மையும் செய்ய முடியாது.

முயற்சிமட்டும் கலைகளில் பூரண சக்தியைத் தருவதில்லை. முயற்சியால் மட்டுமே இசையிலும், பேச்சிலும், ஓவியத்திலும், தவத்திலும் வெற்றியை அடையமுடியாது. அதற்கான இயல்பி

லேயே அமைந்த மன ஈடுபாடும் வேண்டும். தவமும் தவம் உடையவருக்கே வாய்க்கும் என்பதுதான் வள்ளுவர் கருத்தாகும்.

ஹிப்னாடிச நிலைகள்

மயக்கம் முதல் நிலை. உடல் செயலற்றுப் போகும். உடல் பாரமற்றதுபோலத் தோன்றும். காற்றிலே பறப்பதுபோல் இருக்கும். மூளையில் ஒரு சூனியமான வெட்டவெளி நிலைமையும் உண்டாகும்.

சிறிதான தூக்கம் இரண்டாவது நிலை. இந்த நிலையில் இருப்பவருக்குப் பிறர் பேசுவதெல்லாம் கேட்கும்; தம் உணர்ச்சிகளை இவர்கள் முழுவதும் இழந்து விடுவதும் கிடையாது.

ஆழ்ந்த தூக்கம் மூன்றாவது நிலை. இந்த நிலையில் நாம் சொன்ன உறுதிச் சொற்களையும், அவர் சொன்னவாக்குறுதிப் பேச்சுகளையும் என்றுமே அவர் மறப்பதில்லை.

நான்காவது நிலையானது, மிகவும் ஆழ்ந்த தூக்கம். நோயாளியின் தன்னுணர்வு முழுவதையும் இழந்து போய்விட்ட நிலை இது. மருத்துவரின் பரிபூரண ஆதிக்கத்திற்குள் நோயாளியின் மனம் அடங்கிக் கிடக்கும். சுய நினைவோ, சுயசக்தியோ எதுவுமே வெளிப்படாமல் உள்ளே ஒடுங்கிப்போகும்.

ஐந்தாவது நிலையாவது, நோயாளியின் ஓர் உறுப்பில் மட்டும், அல்லது ஒரு பகுதியில் மட்டும் செயலற்ற தன்மையை மருத்துவர் உண்டாக்கிவிடுவது. அந்தப் பகுதி மட்டுமே செயலற்றுப் போய், அவர் ஆதிக்கத்திற்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கும்.

ஆறாவது நிலையாவது, சமாதிநிலை. எல்லாமே ஒடுங்கிக் கிடக்கும் நிலை இது. இங்கே மனத்தில் விநோதமான தீர்க்க தரிசனத் காட்சிகள் பல தோன்றும். மருத்துவர்க்குக் கட்டுப்படும்

நிலையைவிடச் சமாதி நிலையிலிருப்பவர் அதீதமான ஞானக் கண்ணைப் பெற்று விடுகின்றார். எல்லாம் அறிந்து சொல்லும் சக்தியுடையவரும் ஆகின்றார்.

இந்த நிலைகளை எல்லாம் வகைப்படுத்துவது எளிதல்ல. ஒன்று மற்றொன்றாக மாறிக் கலந்து தோன்றுவதும் உண்டு. ஆனால், நோயைத் தீர்ப்பதற்கு இந்த நிலைகளைப் புரிந்து செயற் படுவது அவசியமாகும்.

யோக சாத்திரங்கள் பலவும் இந்த அதிசய சக்திகளை அடையும் முறையான பயிற்சிகளே என்று சொல்லலாம். கவுண்ட்-டி-செயின்ட் **(Count-de-Saint)** என்னும் பிரெஞ்சு மேதை, இந்த அநுபவத்தால், ஐரோப்பாவில் பல அதிசயங்களைச் செய்தவர். மனிதர்களைக் காட்டிலும் விலங்குகளும் பறவைகளும் எளிதாக மயக்கத்துக்கு உட்பட்டுவிடுகின்றன. அவற்றின் மனோ பலக் குறைவே இதற்குக் காரணம்.

அறிவிழக்கும் சேவல்

ஒரு சேவலைக் காலைக் கட்டிவிட்டுத், தரையிலே வெள் ளைக் கோடுபோட்டு அதன் முன்னால் வைத்துவிடுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அந்த சேவல் செயலற்றுப்போய் மயங்கிக் கிடக்கும். இப்படி 1636 ஆம் ஆண்டிலிருந்த டேனியல் குரூட்டர் என்பவர் சொல்லியிருக்கின்றார். புறாக்கள், குருவிகள், நண்டுகள், ஆமைகள் போன்றவையும் இப்படி மயங்கும். எல்லா மிருகங் களும் மயங்கும் என்பதை சர்க்கஸ்காரர்களின் பார்வைக்கு நடுங்கும் சிங்கம், புலிகள் நமக்குக் காட்டுகின்றன. சில பாம்பு களைக் கழுத்துப் பக்கத்தில் இலேசாக அழுத்திவிட்டால், அவை உணர்வு அற்றுப்போய் விடுகின்றன. பலரையும் ஒரே சமயத்தில் மயக்கநிலையில் வைத்திருப்பதும் மனோசக்தியாளர்க்கு எளி

தாகக் கைகூடவருவதே. இந்தச் சக்திதான் தெருவிலே வித்தை காட்டும் பலருக்கும் உதவி வருகிறது. ஹிப்னாடிசத்தை அறிவுலகத்துக்குத் தந்தவர் மெஸ்மர்தான். அவருக்கும் முன்னால் 1673 இல் மாக்ஸ்வெல்லும், பதினாறாம் நூற்றாண்டில் பராசில்சஸ் என்பவரும், இதன்பின் வான் ஹெல்மாண்ட் என்பவரும் இதை அறிந்து பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள். செயின்ட் ஜெர்மன் என்னும் பிரஞ்சுப்பிரபு 1769-லிருந்தே இதைக் கையாண்டதாகத் தெரிகின்றது. இதன்பின் இதைப்பற்றி எல்லாரும் மறந்து விட்டார்கள். பிரெஞ்சு டாக்டர்களான டு பேட்டட் (Du Patet 1821) டி போசெயிக் (De Ḟoissac 1825) என்பவர்கள்தாம் மீண்டும் இதை உலகில் பிரபலமாக்கினார்கள்.

டாக்டர் பாய்சாக் என்பவர் 1825 இல் இதை மீண்டும் தீவிரமாகக் கையாளத் தொடங்கினார். இவருக்குப் பிறகு பல வருஷங்கள்வரை ஹிப்னாடிசம் பற்றி எவரும் பேசுவதைக் கூட மறந்துவிட்டார்கள்.

டாக்டர் பிரைடு

மறுபடியும் ஹிப்னாடிசமுறை டாக்டர் ஜேம்ஸ் பிரைடு என்பவரின் முயற்சியால் புத்துயிர் பெற்றது. 1841 இல் லாவான் டெயின் என்னும் பிரெஞ்சு நாட்டு அறிஞர் இதைப் பிரபலமாகக் கையாண்டு வந்தார். டாக்டர் எஸ்டேல் கல்கத்தாவிலுள்ள மருத்துவமனையில் பணி செய்துவந்தார். இவர் ஆறு வருஷங்களுக்கும் மேலாக, நோயாளிகளை ஹிப்னாடிசத்தால் மயங்கச் செய்து, வலி தெரியாமலிருந்த நிலையில், ஆபரேஷன்களைச் சிறப்பாகச் செய்து புகழ்பெற்றார். இவருக்குப் பின்னால், அறுவை மருத்துவர்களிற் பலர், இந்த அநுபவத்தைத் தாமும் பின்பற்றி, நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்துவந்தார்கள்.

டாக்டர் ஹான்சன்

கார்ல் ஹான்சன் என்பவர் ஒரு டச்சு நாட்டுக்காரர். சிறு வயதிலேயே பிறரை மயக்கும் சக்தி இவரிடம் அமைந்திருந்தது. இவர், தம் நோயாளிகள் தூங்கும்போது, தம் எண்ணங்களை அவர்கள் மனத்தில் பதியவைக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருந்தார். அயர்ந்து அவர்கள் தூங்கும்போது, இவர், தாம் வலியுறுத்த நினைக்கும் செய்திகளை மிகவும் உறுதியாக நினைப்பார். இந்த எண்ணங்கள் மிகவும் சக்தியோடு பாய்ச்சப்படும். இதனால் பொழுது விடிந்து உறங்கி எழும்போது, இவரின் வாடிக்கையாளர்கள் புத்துணர்ச்சியோடு தோன்றுவார்கள். ''டாக்டர்! ஏதோ தெரியவில்லை. இன்று காலையிலிருந்து என்னிடம் ஒரு மாறுதல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நோயே போய்விட்டது போன்ற உணர்ச்சி உண்டாயிருக்கிறது'' என்பார்கள். இவ்வாறு எண்ணை அலைகளைப் பாய்ச்சிப் பதியச் செய்யும் சக்தி இவரிடம் இருந்தது. அனைவருமே இந்த அபார சக்தியை அடையலாம். இவர் தொழில் அதிபராகப் பல தேசங்களுக்குச் சென்றவர். பல தேசங்களிலும் உள்ள டாக்டர்களுக்கு இவர் இந்த அபூர்வ சக்தியைப்பற்றித் தெரிவித்து வந்தார். கல்லூரி மாணவர்கள், படித்தவர்கள் எல்லாரும் இவருடைய சக்தியை வியந்து போற்றினார்கள். பிரிட்டிஷ் டாக்டரான ஹாக்டியூக் என்பவர். தம் நூலில் டாக்டர் ஹான்சனின் சிகிச்சைகளைப்பற்றி விளக்கமாக விவரித்திருக்கிறார்.

டாக்டர் சார்க்காட்

ஹான்சன், பாரிசில் 1869 இல் செய்து காட்டிய நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டார் டாக்டர் சார்க்காட் என்பவர். இவர், இந்தத் துறையை ஆராய்ச்சி செய்து, தம்முடைய 'லா சால்பெனியர்'

மருத்துவமனையில் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்டுவந்தார். ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளுக்கு இவர் சிகிச்சைசெய்து சுகப்படுத்தியும் வாழ்வளித்தார். பேராசிரியர் லைபால்ட், ரிச்சர்ட், பெர்ன்ஹீம், பான்ஸ், டெல்போவ், பெர்ஜன், மாபிலி, லீஜீயோ, போரல், பிரமாண்டு, ஆல்பிரட் பினர் போன்ற பலர், இதன்பின் ஹிப்னாடிச சிகிச்சைகளைக் கையாண்டு மக்களுக்கு நன்மை செய்துவந்தனர். அமெரிக்காவிலும் வில்லியம் பி. பஹான் ஸ்டாக், ஹாம்மண்டு, ஜான் போவி, தோதா போன்றோர் பல சொற் பொழிவுகள் செய்து, இதன் சக்தியைப் பலரிடமும் பரப்பினார்கள்.

1875 இல் வெளிவந்த சார்லஸ் ரிச்சர்ட்டின் புத்தகமும், 1878 இல் வந்த டாக்டர் சார்க்காட்டின் நூலும் உலகெங்கும் பலரால் படித்து ஆராயப்பட்டன. அறிவியல் உலகம் இந்த அதிசய சக்தியை ஆராயத் தொடங்கியது. 'ஹிப்னாடிசம்' ஒரு சிறந்த நோய்நீக்கும் கலை, என்று பல டாக்டர்கள் ஏற்றுப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினர். இதற்கு அடுத்த 20 ஆண்டுகளில் மருத்துவத்துறைப் பகுதிகளுள் இதுவும் ஒன்றாக மருத்துவ உலகத்தாரால் ஏற்கப்பட்டு விட்டது.

ஜெர்மனியில் பரவியது

நோய்களை இந்தச் சக்தியைப் பாய்ச்சி, மருத்தில்லாமல் செலவில்லாமல் குணப்படுத்தலாம் என்பதால்தான், இதனைப் பல டாக்டர்களும் விரும்பிப் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். நாளுக்கு நாள் இதை உணர்ந்தவர்கள் அதிகமாகிக்கொண்டே வந்தனர். டாக்டர் ஹாஜ்டேன் ஹெயின், கிரண்ட்ஸ்டீன் என்னும் ஜெர்மன் டாக்டர்கள், ஹான்சனின் செயல்களைக் கண்டு வியந்து, அவர் களும் இந்தச் சக்தியை அறிந்து பயன்படுத்தத் தொடங்கினார்கள்.

இதனால், ஜெர்மனியில் இந்த மருத்துவ மரபு விரைவில் பிரபலமானது.

நோய்களைத் தீர்த்தல்

ஹிப்னாடிசத்தால் நரம்புக் கோளாறுகள், மனநோய்கள், மனச்சிதறல்கள் மட்டுமே குணமாகும் என்பதில்லை. உடலிலுள்ள வேறுபல நோய்களும் குணமாகின்றன. இதைப் பல டாக்டர்கள் பல நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தியதன் மூலம் நிரூபித்து இருக்கின்றார்கள். இந்த வகையில் புகழ் பெற்ற டாக்டர்கள் நாளுக்குநாள் பல புதுப்புது அனுபவங்களை அடைந்து, மனோ சக்தியின் பயனை உணர்ந்தார்கள். மனத்திற்கு உடலின் இயக்கத்தின்மீதுள்ள ஆதிக்கத்தையும் இவர்கள் அறிந்து வியந்தார்கள்!

மனோசக்தி என்பது ஒரு பெரிய சக்திச் சுரங்கம். இதை நல்லபடியான வளர்ச்சிக்கும், மக்களின் பொதுவான நன்மைக்குமே பயன்படுத்தலாம். தவறான வழிகளில் பயன் படுத்தினால் இதனால் விளையும் தீமைகள் மிகுதியாகிவிடும்.

நூல் வடிவங்கள்

டாக்டர் ஜேம்ஸ் பிரைடு எம்.டி. என்பவர்தாம் இந்த மனோதத்துவ மருத்துவமுறையை உலகில் நிலைபெறச் செய்தவர் களுள் சிறப்பானவர் என்றோம். இதை அறிவியல் துறையாக வகுத்தவரும் அவரே. 1843 இல், அவர் தாம் ஆராய்ந்து கண்டறிந்த உண்மைகளை உலகுக்கும் விளக்கி வெளியிட்டார். இவரைத் தொடர்ந்து டாக்டர் ஆசாம் என்னும் பிரஞ்சு டாக்டரும், 1860 இல் ஒரு நல்ல புத்தகத்தை எழுதி வெளியிட்டார். இதற்குப்பின் பல நுட்பமான நூல்கள் வெளிவந்தன.

பல நிலைகள்

செயற்கைத் தூக்க நிலைகளில் பல நிலைகள் இருப்பதை அறிந்து, மிகவும் விழிப்போடு சிகிச்சை செய்து நோயாளிகளைக் கவனிக்க வேண்டும். சிலர் எல்லாவித உணர்வுகளையும் இழந்துவிடுவார்கள். சிலருக்கு கண்ணோ காதோ மட்டும் மிகவும் கூர்மையாக வேலை செய்யும். கனவுகள் விழித்ததும் நினைவில் இருப்பது அபூர்வம். சில கனவுகள் மட்டும் நினைவைவிட்டு அகலாமல் இருக்கின்றன. இதே போல, மயக்க நிலையில் மருத்துவர் பதிக்கும் எண்ணங்கள் பற்றிய நினைவை மறந்து விடுகிறவர்களும் பலர். ஆனால், அந்த எண்ணங்களை மனம் ஏற்றதும், அது செயல்படத்தொடங்கி, உடலுக்குப் பல நன்மை களைத் தானே செய்து வருகின்றது.

பாரியா பாதிரியார்

பாரியா என்பவர் ஒரு கிறித்தவ மத குரு. இவர் ''இயல்பாக சிலருக்கு மயக்க நிலை உண்டு. அதை வளர்த்தால் போதும். அவர்கள் உள்மனம் விழிப்படைந்துவிடும். அதன்மூலம் பல செய்திகளையும் விருப்பப்படி கேட்டுப் புரிந்துகொள்ளலாம். இந்த வகையில் எவரையும் வற்புறுத்தித் தூங்கவைக்கக் கூடாது. நம்பிக்கையை முதலில் உண்டாக்கி, அதன்பின் அவர்களாகவே அயர்ந்து நித்திரை அடையுமாறு நாம் உதவவேண்டும். இதுதான் நல்ல பயன் தருகிறது'' என்று தம் அனுபவங்களைக் கூறியிருக் கின்றார். தூக்கத்திற்கு ஏவிப் பலரையும் தூங்கவைத்து மனத்தின் மூலம் பல நன்மைகளைச் செய்தார் இந்தப் பாதிரியார். இதில் நம்பிக்கை வேண்டும் என்பது முதன்மையான அடிப்படை யாகும். நம்பிக்கை இல்லையானால், மருத்துவர் ஏவும்போது நோயாளியிடம் பயவுணர்ச்சி தோன்றிவிடும். அதனால் பலவித

அவஸ்தைகள் ஏற்படுவதும், சிலருக்கு நினைவு முற்றவும் இழந்த நிலைமைகூட ஏற்பட்டுவிடுவதும் உண்டு.

பொதுவாக, இந்தச் செயற்கைத் தூக்க மயக்க நிலைகளில் எல்லாம், நோயாளியின் கண்கள் மூடியேதான் இருக்கும். சிலர் கண்களை மூடாமலும் தூங்கிக்போவதுண்டு. இவர்கள் இயல்பாகவே தங்களுக்குத் தாங்களே உணர்வுகளை ஒடுக்கி விடும் சக்தியைப் பெற்றவர்களாக இருப்பார்கள்.

பாரிசில் நிகழ்ச்சிகள்

பாரியா பாதிரியார் இந்தியாவில் பல ஆண்டுகள் இருந்தவர். பாரிசில் இவர் நடத்திய நிகழ்ச்சிகளுக்கு நிறையக் கூட்டம் வந்தது. டிக்கட் கிடைப்பதுகூட மிகவும் கடினமாக இருந்ததாம். அவ்வளவு தூரம் இவரும் இவர் முயற்சிகளும் பிரபலமாகியிருந்தன. தண்ணீரைக் கொடுத்து ''ஒயின் - மிகவும் சிறந்த ஒயின் - சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள் '' என்பார் பாதிரியார் - குடித்தவர்கள் எல்லாரும் நல்ல ஒயினைப்பருகியகளிப்பைப் பெற்று மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். இப்படி மனோசக்தியால் இந்தப் பாதிரியார் பல அரிய செயல்களைச் செய்து வந்தார். பல சிறந்த விஞ்ஞான மேதைகளும் இவர் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு இவரைப் பாராட்டியதுடன் மனோசக்தி பற்றிய உண்மைகளையும் உணர்ந்து பயன்படுத்தியுள்ளார்கள்.

நோய் தீர்க்கும் கருத்து ஏற்றம்

டாக்டர் டு பொடெட் என்பவர் எழுதியுள்ள நூலில் பல விவரங்களை நாம் காணலாம். டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் கருத்தேற்றம் **(Suggestion)** மூலம் பல நோய்களையும் போக்கிப் புகழ் பெற்றவர். டாக்டர் லைபால்டும் இந்த வகையில் பிரபலம் அடைந்தவர்.

''நோயாளிக்கு நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும். அயர்ந்தபோது, சில கருத்துக்களையோ தொடர் களையோ எடுத்துக் கூறினால், அவை நோயாளியின் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகின்றன. அதனால், மனம் அதன்படியே பல செய்திகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு நன்மை விளைவித்து வருகிறது.

கருத்துப் பதிவு என்னும் இந்த அபூர்வ முறையால் பல கோளாறுகள் நீங்கியுள்ளன. கருத்துப் பதிவு உண்டாக்கும் மருத்து வரிடம் இருக்கும் காந்த சக்தியின் அளவுக்குத் தகுந்தபடி இதன் பயனும் அதிகமாகவும் குறைவாகவும் இருக்கும். இதைப்பற்றி டாக்டர் லைபால்டு, டாக்டர் எஸ்டெயில் போன்றவர்களின் அநுபவங்கள் நல்ல வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளன.

டாக்டர் எஸ்டெயில் முறை

எஸ்டெயில் மங்கலமான வெளிச்சமுள்ள அறையில் தம் முடைய சிகிச்சையைச் செய்து வந்தார். தாழ்வான சாய்வு நாற் காலியில் நோயாளி வசதியாகப் படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். மருத்துவர் நோயாளியின் முகத்தை நோக்கிக் குனிந்து இறுதியான குரலில் சொல்லியும், உற்றுப்பார்த்தும் சிகிச்சையைச் செய்ய வேண்டும். நோயாளியின் கண்கள் வழியாக ஊடுருவிச்செல்லும் காந்தப் பார்வை, அவர் மனத்தை வசியப்படுத்தி விடுகிறது. அந்த மனம் மருத்துவருக்குப் பரிபூரண அடிமையாகிவிடுகிறது. கருத்துக் களை இந்த நிலையில் சொல்லும்போது அவை நன்றாகப் பதிந்து பயனையும் விளைவிக்கிறது. கண்ணுக்கு முன்னாலே மேலும் கீழுமாகச் செய்யும் கை அசைவின் மூலமே செயற்கைத் தூக்க நிலையை உண்டாக்கி வெற்றி பெற்றவர்களும் பலர்.

ஹிப்னாடிசம் தீய செயலா?

'ஹிப்னாடிசம் என்பது தீய செயல் ஆகும். அது பிசாசின் வேலை' என்றெல்லாம் புரியாதவர்கள் சொல்வதுண்டு. அது ஒழுக்கக் கேடானது என்று மதகுருக்கள் வாதிட்டதும் உண்டு. ஆனால், அவர்களே 'தெய்வீகம்' என்ற பெயரால் அதைச் செய்து வந்தார்கள் அது மனோசக்தியின் விளைவுதான் என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது.

ஒழுக்கத்தின் உறுதி

பொதுவாக, ஒருவரின் ஒழுக்கங்கள் என்பது, அவர் மனத்தில் உறுதியாகப் பதிவு பெற்றுவிட்ட கருத்துப் பதிவுகளே. இவை மிக வலிமையானவை. எந்தச் சக்தியினாலும் இவற்றைக் கெடுத்துவிட முடியாது. மனோசக்தியால் மயக்கி ஒரு பெண்ணைக் கெடுக்கவே முடியாது. இயல்பாகவே கெடும் சபலத்தன்மை உள்ளவளாக இருந்தால்தான், கெடுக்க முடியும். அவள் உறுதியான மனம் உள்ளவளானால், அவளை எதுவும் செய்ய முடியாது. மயக்க நிலையிலும் அவள் மனம் எதிர்த்துப் போராடும். பொதுவாக, அறிவுத் தொடர்பால் எந்தப் பகுதியும் தூங்காமல் விழித்திருப்பதுடன், மிகவும் சக்தி பெற்றிருப்பதுமே இதற்குக் காரணம். செயற்கைத் தூக்கமயக்க நிலையிலும், அறிவுப் பகுதி மயங்காதிருக்கும் என்பதை மறந்துவிடவே கூடாது.

நினைவு மறந்த நிலையில் உள்ளவர்கள், எதைச் சொன்னாலும் எதிர்ப்புணர்ச்சி காட்டுவதற்குக் காரணம், அப்போது அவர்கள் மனம் விழிப்புணர்வுடன் வலிமையாக இருப்பதனால் தான் காரணம் அறிந்து, அவர்கள் மனமும் சரியென்று ஏற்றுக் கொண்டால்தான், அந்தக் கருத்தை அவர்கள் மனத்தில் பதிவு செய்ய முடியும்.

எதிர்ப்பு உணர்வுகள்

சூன்யத்திலே பல காட்சிகளை உருவாக்கும்போதுமட்டும் பெரும்பாலும் எதிர்ப்பே இருப்பதில்லை. இதற்கு, இந்தக் காட்சிகள் அவர்கள் உள்ளுணர்வைப்போய் பாதிக்காததே காரணம்.

''ஒருவரை ஆழ்ந்த நித்திரைக்கு உட்படுத்தி, 'பாதிரியாராக வேண்டும்' என்று சொல்லி, அதற்கு உரிய உடைகளைத் தந்தும், அவர் உறுதியாக ஏற்க மறுத்துவிட்டார்'' என்கிறார் ஒருவர்.

மேலும், பிறர்மீது நாம் கொள்ளும் மன ஆதிக்க சக்தி எல்லாம் அவர்களுடைய உடல் நலத்தையும் நல்வாழ்வையும் பற்றிய மட்டில்தான் வேலைசெய்யும். இவை தவிரக் கெடுதலற்ற பல செயல்களையும் நிகழச் செய்யலாம். பாடுதல், ஆடுதல், பொருள்களை இடங்களில் வைக்கச் செய்தல் போன்றவைகளால் அவர்கள் பாதிக்கப்டுவதில்லை. ஆனால், திருடவைக்க முடியாது; கொலைசெய்யும்படி ஏவ முடியாது. வேறு எந்தத் தவறும் செய்யும்படி தூண்டவும் முடியாது.

மருத்துவரின் தகுதி

ஒரு ஹிப்னாடிச மருத்துவரிடம் நல்ல ஒழுக்கம் இருக்க வேண்டும். தெளிவான அறிவும், மனவலிமையும், நலம் பொருந்திய உடல்வளமும் இருக்க வேண்டும். தன்னை முழுக்கவும் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியும், உறுதியும் தெளிவும் கொண்ட குரலும், சக்தி மிகுந்த மனோசக்தியும், கூர்மையான கண்பார்வையும் இருக்கவேண்டும்.

சிலரைத்தான் ஹிப்னாடிசம் செய்ய முடியும். குழந்தைகளை எளிதாக மயக்கித் தூங்கவைக்கலாம். சிறுவர் சிறுமிகள் மயங்கி

யிருக்கும்போது தெளிவான தூரதிருஷ்டியும், திரிகால ஞான அறிவும் அவர்களிடம் பளிச்சிடுகின்றன. இதனால்தான், தங்கள் நிகழ்ச்சிகளுக்கு சிறுவர் சிறுமிகளையே பலர் துணையாகக் கொள்ளுகின்றார்கள்.

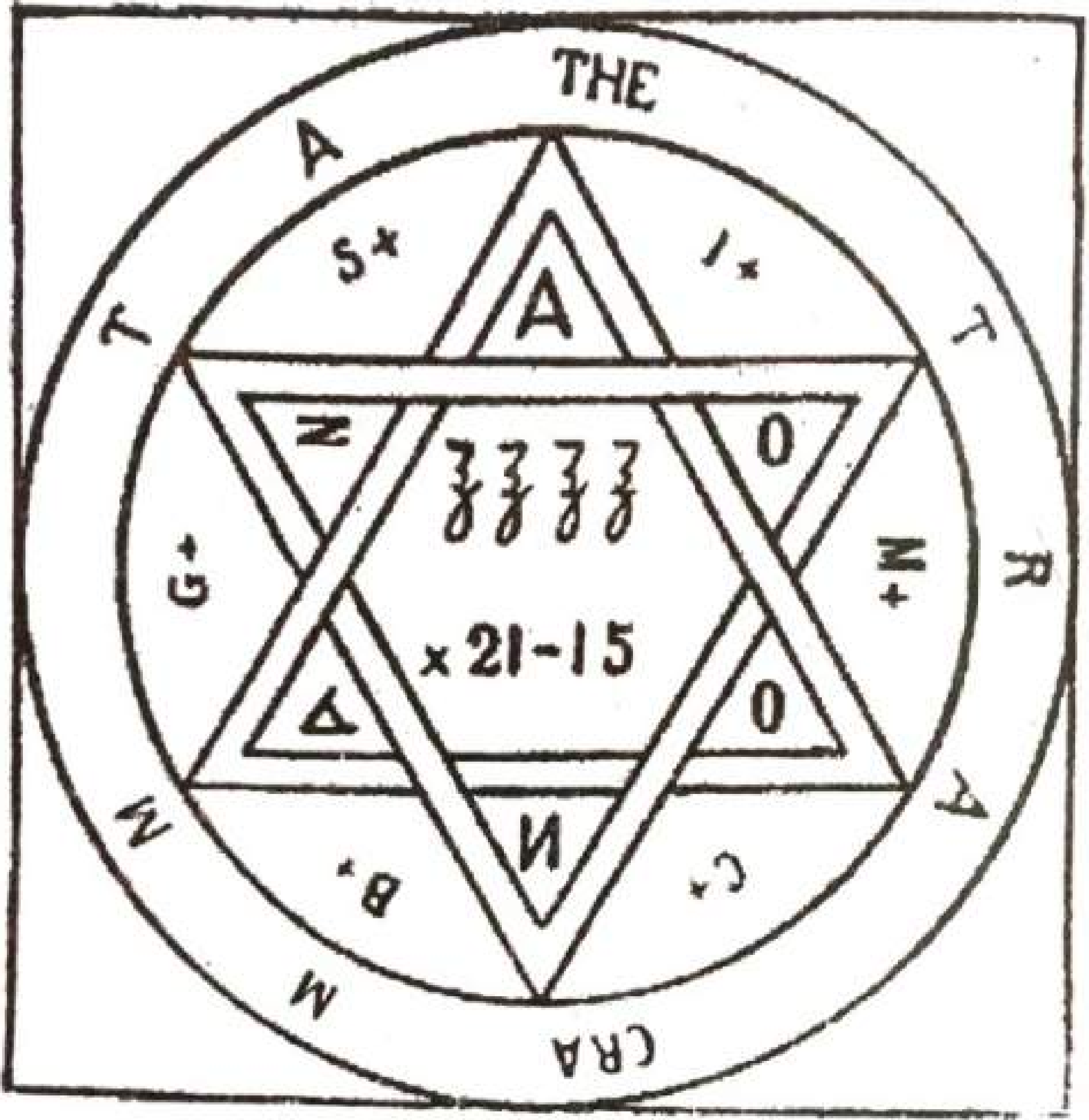
ஹிஸ்டீரியா என்னும் மனவியாதி உள்ளவர்கள் இப்படித் தூங்கவைப்பது எளிதாக முடிவதில்லை. மேலும் ஊரிலுள்ளவர் மனத்தை எல்லாம் முழுக்க அடிமையாக்கி ஏவிச் செயல் படுத்தவும் முடியவில்லை. நோயாளிகளிடமும், தம்மை நாடி வரும் சிலரிடமும்தான் இதைப் பயன்படுத்த முடிகிறது; வெற்றியும் காண முடிகிறது.

கருத்துக்களைப் பதியவைத்து உறக்கத்தை வர வழைக்கலாம். கையசைவுகள், மற்றும் கண்பார்வைகள் மூலமாகக் காந்த சக்தியைப் பிரயோகித்து உறங்கச் செய்யலாம். ஒளியுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கச் செய்வதன் மூலமாகவும் மயக்கத்தை வரவழைக்கலாம்.

உணர்வுக் கருவியாகிய மனத்தைத்தான் ஏவிச் செயற் படுத்தலாம். உள்ளார்ந்த உயிரின் உணர்வுகளை எப்போதும் மாற்றிவிடுவது இயலாததுதான். அவர்களுக்குப் பொழுதுபோக்கு அல்லது நலம் தருவதானால் எளிதாக இசைந்து விடுவார்கள்.

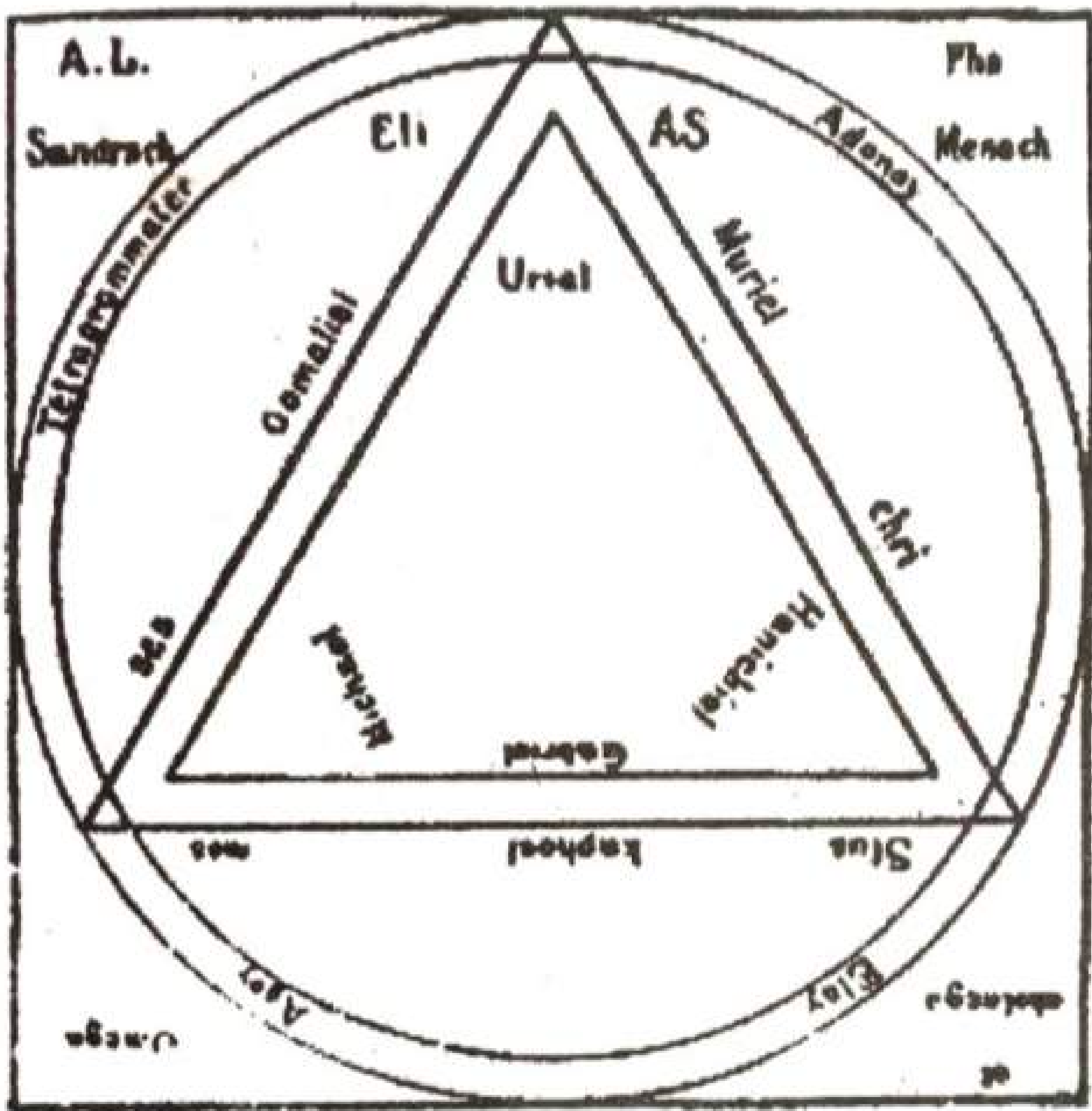
கபாலர்களின் மந்திரக் கண்ணாடி

பழைய காலத்து யூதர்கள் ஒருவனுக்குத் தன்னை மறந்த நிலையை உண்டாக்குவதற்கு ஒரு தந்திரத்தைக் கையாண்டு வந்தார்கள். பளபளவென்று வெள்ளையாக இருக்கும் ஒரு தட்டை எடுத்துக் கொள்வார்கள். அதன் நடுவில், மேல் நோக்கியும்



கீழ்நோக்கியும் இரண்டு முக்கோணங்கள் வரைந்திருக்கும். சில எழுத்துக்கள் எழுதப்பட்டும் இருக்கும். பிளேட்டில் கொஞ்சம் எண்ணெயும் விட்டு வைப்பார்கள்.

கபாலர்களின் மந்திரக் கண்ணாடி இது. இதைப் பற்றிய விளக்கம் இப்பகுதியில் தரப்பட்டிருக்கிறது. இதனை மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தவும், மனோசக்தியையும் மற்றும் திரிகால ஞானம் முதலியவற்றையும் அடைவதற்கும் பயன்படுத்தலாம். தட்டைச் செய்ய முடியாதவர்கள், இதையே கத்தரித்துக் கருப்புத்தாளில் ஒட்டிவைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.



எகிப்பதியர்களும் கபாலர்களும் பயன்படுத்திய மந்திரக் கண்ணாடி இது. இதைப் பயன்படுத்துவது பற்றியும் முன் பக்கங்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதையும் தகட்டிலோ, அல்லது கபாலர்களின் கண்ணாடிக்குச் சொல்லப்பட்டது போலத் தட்டிலோ வரைந்து பயன்படுத்தலாம். முடியாதவர்கள், இதையே வெட்டி ஒரு கருப்புத்தாளில் ஒட்டிவைத்து ஒருமுகப்படுத்திய தியானத்தால் பயன்பெறலாம்.

இந்தத் தட்டின் நடுப்பகுதியை உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். நடுவிலுள்ள எழுத்துக்களைப் பார்க்கப் பார்க்க

அங்கே கருப்புப் புள்ளி தோன்றும். அந்தப் புள்ளி மேலும் மேலும் விரிந்துகொண்டே போகும். கருப்பு விரிவதுபோலத் தோன்றும் போது மனம் ஒரு நிலைப்படும். மனமும் வெளி விவகாரங்களி லிருந்து ஒடுங்கிப் போகும். மனத்திலே தெளிவும், தெளிவுக் காட்சிகளும் தோன்றும். பிறர் கேட்ட கேள்விகளுக்கு என்ன நடக்கும் என்பது நிழற்படம்போல் மனத்திரையில் ஓடிக்கொண்டு இருக்கும்; எளிதாகச் சொல்லிவிடலாம்.

மருளாடிகள்

இந்தியாவில் இதையே 'மருள்' என்பார்கள். இதற்குப் பம்பை, உடுக்கை போன்ற சில கருவிகளைத் தாளக்கட்டோடு ஒலிப்பார்கள். மனம் இந்த ஒலியதிர்வுகளால் ஊடுருவப்பட்டு ஒரு நிலைப்படும்போது 'மருள்' உண்டாகும். வெறியாடல் என்று இதைச் சொல்வதும் உண்டு. அப்போது பல நுட்பமான குறிகளை இவர்கள் சொல்வார்கள். பல ரகசியங்களை வெளியிடுவார்கள். இது 'தெய்வசக்தி' என்பது பழைய நம்பிக்கை. மனம் ஒடுங்கி ஒரு முகப்படும் போது உண்டாகும் மனோசக்தி என்பது மனவியலின் கோட்பாடு.

ஆழ்ந்த கவனம் வேண்டும்

ஒருவரை ஹிப்னாடிசம் செய்வதற்கு முதலில் அவருடைய அல்லது அவளுடைய ஆழ்ந்த கவனத்தைப் பெறவேண்டும். அவர்களுக்கு அதில் முழுக்கவனம் இல்லாமலிருந்தால், அவரை மயக்குவது கடினமே! ஹிப்னாடிசம் செய்பவருக்கும் தம்மிடமுள்ள சக்தியில் உறுதியான ஆழ்ந்த வலுத்த நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். 'இவரை மயக்க நம்மால் முடியுமா?' என்ற சிறு சந்தேகம் இருந்தாலும் அவர் சக்தி பயன்படாமல் போய்விடும். பொதுவாக, ஹிப்னாடிசம் இரண்டு மயக்க நிலைகளிலே

உண்டாக்கப்படலாம். முதலாவது, தொடுவதன் மூலம் - அதாவது ஸ்பரிசத்தின் மூலம் - நோயாளிக்கு ஹிப்னாடிச மயக்க நிலையை உண்டாகச் செய்யலாம். இரண்டாவது, சற்றுத் தொலைவில் இருந்தபடியே ஹிப்னாடிச நிலையை ஏற்படுத்தலாம். இந்த இரண்டு நிலைகளுமே நோயாளிக்குப் பயன்தரக்கூடியவைதாம். இந்த இரண்டு நிலைகளிலும், மருத்துவரின் மனோசக்தியின் பாய்ச்சல் செயல்படுகின்றது. இந்தச் சக்தி அவரிடம் போதிய அளவுக்கு இல்லாவிட்டால் எதுவும் நடக்காது.

அறியாத மயக்கம்

இரண்டு வியாபாரிகள் ஒருவரையொருவர் சந்திக் கிறார்கள். ஒருவர் தம் சகவியாபாரிக்குத் தெரியாமலே அவரு டைய பலவீனங்களை எல்லாம் புரிந்து கொள்ளுகின்றார். மனவலு வுள்ள அவர், தாம் விரும்பியபடியே அந்தச் சகவியாபாரியையும் விரும்புமாறு செய்துவிடுகின்றார். 'அவர் சொன்னார் சார்' என்று சொல்லும் ஒரே ஒரு பதிலைத் தான் அவரால் திருப்பித்திருப்பிச் சொல்லமுடியும். வேறு எதுவுமே சொல்லதோன்றாது. மனம் வலிமையானவருக்குப் பின்னாலேயே ஒட்டிக்கொண்டு, அவர் சொற்படியே, நினைத்தபடியே நடக்கும் ஒருவித மனவடிமை நிலை இது. கண்களை விழித்துக்கொண்டு இருந்தாலும் மனம் மயங்கிவிடும். பெரிய பெரிய செல்வாக்குள்ள பலர், தங்கள் மனோசக்தியால் பலரைத் தம் விருப்பம்போலவே நடக்குமாறு எல்லாம் ஆட்டிப் படைக்கின்றார்கள். வியாபார ஸ்தானங்களிலும், தொழில் நிலையங்களிலும், அரசியல் கட்சிகளிலும் உயர் பதவியில் இருப்பவர்களிடம் இந்தச் சக்தி, பிறரை அடிமை கொள்ளும் சக்தி இருந்தால், அவர்கள் நினைத்ததை நினைத்த

படியே சாதித்து எளிதிலே வெற்றியும் பெற்றுவிடுவார்கள். அவரால் எளிதாக ஏமாற்றப்பட்ட போதும் தாம் ஏமாந்ததைப் பற்றி எள்ளளவும் நினையாமலே, எதிரியின் திறமையைப்பற்றி ஏமாறியவர்கள் புகழ்வார்கள். இந்த மனநிலையே பலரிடம் இந்நாளிலே காணப்படுகிறது.

பிறருக்கும் மாற்றலாம்

ஹிப்னாடிச மயக்க நிலையில், சாதாரண வாழ்க்கையில் நடந்த பல நிகழ்ச்சிகளையும், அந்த மயக்கநிலையிலே அலை அலையாகத் தோன்றும் நினைவுகளையும், தொடர்பாகவும் தெளிவாகவும் மனமட்டத்திற்குத் கொண்டுவர முடியும். ஆனால், ஹிப்னாடிச மயக்கம் தீர்ந்து முழுவதும் விழிப்பு நிலை ஏற்பட்டதும், இவை எல்லாமே நினைவிருப்பதில்லை. சில நினைவுகள் - வலுவானவை மட்டுமே - நிலைக்கின்றன; வலுவற்றவை எல்லாம் பதுங்கி ஒதுங்கிவிடுகின்றன. 'ஆத்மாவின் செயல்' என்றுதான் இதைச் சொல்லவேண்டும்.

ஹிப்னாடிச மருத்துவரின் சிறுசிறு கருத்துக்களையும் சொற்களையும் உணர்ந்து, அவற்றிற்குப் பணியும் நோயாளி நேரம் கழியக் கழியக் தனக்கென்று நினைவுகள் எதுவுமே இல்லாமல், மருத்துவரின் விருப்பப்படியே தாமும் நடக்கத் தொடங்கிவிடுவார். அவர் சிரித்தால் இவரும் சிரிப்பார். அவர் சினந்தால் இவரும் சினங்கொள்வார். இப்படியான அடிமை நிலையில், 'இன்னார் சொன்னபடி கேட்கவேண்டும்' என்று கட்டளையிட்டு விட்டால் போதும். அவர் அப்படியே அந்தப் பிறர் சொன்னபடியும் கேட்கத் தொடங்கிவிடுவார். இப்படி ஹிப்னாடிசத்தால் ஒருவரை நமக்கு உட்பட்டவராகச் செய்வது

மட்டும் அல்லாமல், மற்றொருவருக்கும் உட்பட்டவராகச் செய்து விடவும் முடியும். இப்படியும் பிறருக்கு உதவ முடியும்.

மனம் விழித்திருக்கும்

எப்படிப்பட்ட அயர்ந்த நினைவிழந்த உறக்கநிலையிலும் மனம் மட்டும் விழிப்போடுதான் இருக்கிறது. இதற்கு நல்ல உதாரணம் தாயும் குழந்தையும் என்று சொல்லலாம். தாய் அயர்ந்து உறங்குவாள்; அந்த உறக்கத்திலும் அவள் மனம் மட்டும் அருகில் உறங்கும் குழந்தையைக் கவனித்துக்கொண்டே இருக்கும். அது சிறிது அசைந்தாலும், அல்லது அழுதாலும், அவள் கை தானாகவே குழந்தையைத் தட்டிக் கொடுக்கத் தொடங்கிவிடும். இவை எல்லாம்; ஒருவரின் மனத்தைத்தான் ஹிப்னாடிசத்தில் மருத்துவர் தனக்கு உட்படுத்துகின்றார் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தும்.

கெடுதல் செய்யார்

ஒரே நினைவு, ஒரே கவனம், ஹிப்னாடிச மருத்துவர் இடும்கட்டளை, சொல்லும் சொல், இதைத்தவிரச் செயற்கைத் தூக்க நிலையிலே இருப்பவருக்கு வேறு எதிலுமே மனம் செல்லாது. அவர் மனம் பரிபூரண சரணாகதி நிலையையே அடைந்து விடுகின்றது. அவருடைய ஒழுக்கங்கள், ஆழ்ந்த நம்பிக்கைகள் ஆகியவை முடிந்த முடிபுகள். ஆதலால், அவற்றை எந்த நிலையிலும் எவராலும் அசைக்க முடியாது. கற்பு நெறியில் உறுதியோடு இருக்கும் ஒரு பெண்ணைச் செயற்கையாகத் தூங்கச் செய்து கெடுத்துவிடலாம் என்று நினைப்பது அடிமுட்டாள் தனமானது; முடியாதது. இப்படியே, எவரையும் கொலை, களவு முதலிய குற்றங்கள் செய்யும்படி தூண்டிவிடவும் இயலாது. இதை நன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

போர் எழுச்சி முழக்கம்

போர் முனைக்குச் செல்லுவதற்கு முன்பாகப் பாசறையிலே இருக்கும் போர்வீரர்களின் மனத்தில் எவ்வளவோ நினைவுகள் எழுந்து அலைமோதிக் கொண்டிருக்கும். ஆனால், போர் எழுச்சிக்கான முழக்கம் எழுந்து ஒலிக்கத் தொடங்கியதும், அவர்கள் எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுவார்கள். களத்தை நோக்கி வீரநடை போடத் தொடங்கி விடுவார்கள். ''மிலிட்டரி பாண்டியன்'' கூட்டொலிக்கு இப்படிப் போர் வீரரின் மனத்தை ஒரே நினைவிலேயே ஒருமுகப்படுத்திச் செலுத்தும் சக்தி வேகம் இருக்கிறது. இதுவும் ஒரு வகையான ஹிப்னாடிச முறைதான். போர்ப்பறை, சங்க நாதம் போன்றவையும் இவ்வாறே பயன்பட்டவைதாம்.

இரட்டை மனிதர்களாக உலகிலே சிலர் இருக்கிறார்கள். நல்லவர்களாக ஒழுக்கமானவர்களாக இருக்கும் இவர்களே சில சந்தர்ப்பங்களில், மிகவும் கொடியவர்களாக, கொலைகாரர் களாகவும் மாறிவிடுகின்றார்கள். நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமற்ற நயவஞ்சகர்களாகியும் விடுகின்றார்கள்; மிகவும் தீயவர்களாகியும் விடுகிறார்கள்.

விழிப்பும் மயக்கமும்

''ஹிப்னாடிச நிலையில் இருப்பவர்கள், தாம் விழிப்பு நிலையிலே இருக்கும்போது செய்வதற்கு வெறுக்கும் எந்த செயலையுமே, மயக்க நிலையிலும் செய்யமாட்டார்கள். மீண்டும் மீண்டும் வற்புறுத்தினாலும், அதனால் பயன்கிடையாது. அதிக மாகக் கடிந்து வற்புறுத்தி அவர்களை மருத்துவர் மிரட்டினால், அவர்களில் பலர் விழிப்பு நிலைக்கு வராமற் போய்விடுவதும் நேரலாம்'' என்று பிரஞ்சு நாட்டுப் பேராசிரியரான பிட்ரஸ் என்பார் கூறுகின்றார்.

''ஒரு இளவயதுப் பெண்ணை எளிதாகவே மயக்கி விட்டோம். எந்தச் சிறுசெயலையும் அவள் எங்கள் கட்டளைப் படியே செய்துவந்தாள். சூன்யக் காட்சிகளையும் நாங்கள் சொன்னபடியே கண்டுவந்தாள். ஆனால், அவளைக் கையைத் தூக்கி யார் கழுத்தையும் கட்டிக்கொள்ளும்படி செய்வதற்கு மட்டும் எங்களால் முடியவே இல்லை. கடுமையாகச் சொன்னால் கையை மேலே தூக்குவாள். ஆனால், உடனே கீழே மீண்டும் போட்டுவிடுவாள். அவளால் அதைச் செய்யவே முடியவில்லை.

இன்னொரு இளம்பெண்ணை, 'இந்த இளவயது மருத்துவருக்கு அன்போடு ஒரு முத்தம் கொடு' என்று சொல்லி ஏவினோம். அவள் நேரே அவரிடம் சென்றாள். ஆனால் முத்தம் கொடுக்கமட்டும் முடியவில்லை. 'நான்கூட முத்தமிட விரும்பு கின்றேன்' டாக்டர். ஆனால், என் பண்பாடு அதற்கு இடம் தரவில்லை, என்று வருத்தத்துடன் அவள் அதன்பின் சொன்னாள்.

மேற்சொன்ன பேராசிரியர் தம் மற்றொரு அனுபவத்தையும் இப்படிக் கூறுகின்றார். இப்படிப் பல சம்பவங்கள், அநுபவங்கள் உலகில் உள்ளன. மனம் ஒன்றில் ஈடுபடாமல் போனால், எதையுமே அதன்மூலம் செய்யவைத்துவிட முடியாது.

எதிர்ப்பு என்பது எவ்வளவோ வகையில் உண்டாகலாம். ஒரு பெண்ணை 'மேசைமேல் இருக்கும் பர்சை எடுத்து உன் பாக்கெட்டில் போட்டுக்கொள்' என்றோம்; அவள் அப்படியே செய்தாள். ஆனால், அடுத்த நொடியே 'இது என் பர்ஸ் இல்லை டாக்டர். பிறருடைய பர்சை நான் என் பையில் வைப்பது நியாயமில்லை' என்று சொல்லித் திரும்ப வைத்துவிட்டாள்.

இதேபோல மற்றொரு பெண்ணை 'உடைகளைக் கழற்றிவிடு; சென்று குளித்துவா' என்று ஏவினோம். அவள் தன் கடைசி ஆடையை எடுக்கும் முன்பாக மூர்ச்சை அடைந்து கீழே விழுந்துவிட்டாள். அவளால் அதைச் செய்ய முடியவில்லை. ஒழுக்கங்கெட்ட அந்தச் செயலை அவள் செய்யவும் மாட்டாள்!

இப்படி அறிஞர்கள் தம் அநுபவங்களை நமக்கு சொல்லுகிறார்கள்!

நோயாளியை வசதியாக ஒரு சாய்வான கட்டிலில் படுத்துக் கொள்ளும்படி செய்யுங்கள். 'சில நொடிகளில் நீ அயர்ந்து உறங்கப் போகிறாய்' என்று அழுத்தமாக நிறுத்தி நிறுத்திப் பன்முறை சொல்லுங்கள். 'அமைதியான, ஆழ்ந்த, நிம்மதியான நல்ல தூக்கம்' என்றும் சொல்லுங்கள். நெற்றி முதல் முழங்கால் வரையும் பலமுறை பார்வையை ஊடுருவுமாறு செலுத்துங்கள். வலது கையை நோயாளியின் நெஞ்சிலும், இடது கையை நெற்றிலும் வைத்து 'ஆழ்ந்து அமைதியாக உறங்கு' என்று சொன்னால் போதும். அப்படியே நினைவு மறந்து தூக்கநிலையில் முழுவதும் ஆழ்ந்துவிடுவார். மருத்துவர் நோயாளியை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கும் முறைகளை ஒருபோதுமே கையாளக் கூடாது. நரம்புப் பலவீனர்கள் மூர்ச்சித்து நினைவிழந்து விழுந்து விடுவார்கள். இந்த நிலையிலிருந்து அவரை மீளவும் துயில் நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம். காலையோ கையையோ ஒருவகை நிலையிலே இருக்கும்படி வைத்து, நெற்றியைத் தொட்டு, சில தடவை கைகளை அசைத்தும், பார்வையைச் செலுத்தியும், 'தூங்கு தூங்கு' என்று சொன்னால் போதும். இந்தத் துயில்நிலையிலோ நினைவை இழந்த நிலையிலோ எந்த விபரீத விளைவுகளும் உண்டாவதில்லை. நோயாளி மன நோயாளியாகவோ, நரம்புத்

தளர்ச்சி உடையவராகவோ இருந்தால்மட்டுமே சற்றுக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

இருதயம் பாதிக்கப்பட்டவர்களையும், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களையும், ஹிப்னாடிசம் செய்வது கூடாது என்பதே பலரின் கருத்தாகும். இத்தகையவர்களிடம் ஒருபோதும் ஹிப்னாடிச சோதனைகளையும் செய்யக்கூடாது. அவர்களின் உயிருக்கே அதனால் கெடுதல் உண்டாகலாம்.

மயக்க மருந்துகள்

மயக்க மருந்துகள் மூளைப்பகுதிகளில் படிந்து மயக்கம் தருகின்றன. அங்கு நினைவுகள் எழாமல் மறைந்திருக்கின்றன. இதனால் உணர்வும் கிளராமல் சிதறுகின்றது. நிகழ்ச்சிகள் மனத்தில் பதிவதில்லை. இந்த மயக்கநிலை சிலநொடிகளோ அல்லது நாட்களோகூட நீடிக்கவும் செய்யலாம்.

மனநோயின் குணங்குறிகளுக்கும் மயக்கமருந்துகளின் வினைவுகளுக்கும் இடையே வேறுபாடுகள் உண்டு. மூளையின் களைப்பு - உணர்விழப்பு - உண்டாவதும் சிலதுறைகளில் நரம்பு களில் இயக்கங்கள் நின்றுபோவதும், மயக்க மருந்துகளின் விளைவுகளால் உண்டாகலாம். இப்படிப்பட்ட எந்தப் பின் விளைவுகளும் ஹிப்னாடிசத்தால் ஒருபோதும் ஏற்படவே ஏற்படாது.

எகிப்தியரின் மந்திரக் கண்ணாடி

எகிப்தில் சில மந்திரவாதிகள் மந்திரக் கண்ணாடிகள் பல வற்றைப் பயன்படுத்தித் தெளிவுக் காட்சிகள் பலவற்றை வெளிப் படுத்துவதும் உண்டு. சிறுவயதுக் குழந்தையை அழைத்து மந்திரக்

கண்ணாடியின் மத்தியிலுள்ள கருப்பு வட்டத்தையே அசையாமல் உற்றுப் பார்க்கும்படி சொல்வார்கள். பார்க்கப் பார்க்க முதலில் பார்ப்பவரின் முகம் தெரியும். அதன் பின் பல விஷயங்கள் அடுக்கடுக்காகத் தோன்றும். பிறர் கேள்விகட்குப் பதில்களும் காட்சிகளாக வெளிப்படும். சில மந்திரங்கள், புகைகள், சக்கரங்கள் ஆகியவற்றையும் இதனோடு பயன்படுத்தி வந்தார்கள். இறந்து போன பலரையும் அழைத்தால் அவர்கள் இந்தக் கண்ணாடியில் வந்து தோன்றுவார்கள். இதைத் தாமே நேரில் கண்டதாக கார்ஸ் செக்ஸ்டஸ் என்னும் நிபுணர் கூறுகின்றார்.

ஜிப்சியின் திரிகால ஞானம்

கிறிஸ்டியன் என்பவர் டென்மார்க் அரசகுடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் 8-4-1818 இல் பிறந்தவர். ஏழ்மையான குடும்பம் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். இவர் லூயிஸ் சீமாட்டியைத் திருமணம் செய்துகொண்டார். இவருக்கு மூன்று பெண்கள் பிறந்தனர். இவர்கள் அலெக்சாண்டிரா, டாக்மார், தைரா என்னும் பெயருள்ளவர்கள். இவர்கள் கையைப் பார்த்து, ஒரு ஜிப்சி சொன்னபடியே, அலெக்சாண்டிரா ஏழாவது எட்வர்டை மணந்து பிரிட்டனின் சக்கரவர்த்தினியானாள்; டாக்மார் ரஷியச் சக்கரவர்த்தியை மணந்து ரஷ்யாவின் 'சாரினா' ஆகத் திகழ்ந்தாள். தைரா ஒரு ஜெர்மன் இளவரசனை மணந்துகொண்டாள். ஜிப்சி சொல்லும்போது எவரும் அதை நம்பவில்லை. ஆனால் அதுவே பின்னர் உண்மையானதை வரலாறு கூறுகின்றது. இப்படி வருங்காலத்தை உரைக்கும் சக்தியுடன் ஜிப்சிகள் பலர் இருந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய திரிகால ஞானம் என்னும் மனோசக்திதான் இதற்குக் காரணமாகும். இந்தச் சக்தி சிலருக்குச் சில சமயங்களில் தாமாகவே எழுந்து பளிச்சிடுவதும் உண்டு.

காந்தக் கட்டு

மெஸ்மர் நோயாளிகளைத் தூங்கவைப்பதற்குக் காந்தக் கட்டைப் பயன்படுத்திவந்தார். பல காந்தக் கம்பிகளை சேர்த்து அமைத்த அது, பலருக்கு எளிதாகச் சிகிச்சை செய்யவும் உதவியா யிருந்தது. இதற்கு 'லோட் ஸ்டோன்' எனறு பெயர். இதை மேலும் கீழுமாக அசைத்துக் காந்தக் கதிர்பாய்ச்சலை உண்டாக்கினார். டாக்டர் மெஸ்மர். காந்தத்தின் இயற்கையான கவர்ச்சித் தன்மை இப்படி இந்தத் துறையிலும் பயன்பட்டு வந்தது. பழங்கால நாகரிக நாடுகளிற் பலர் காந்தத்தைப் பயன்படுத்தி வசீகரச் செயல்களை செய்துவந்தனர்; அல்லது சில வசீகர மூலிகைகளையும் மைகளையும் பிறவற்றையும் பயன்படுத்திவந்தனர்.

தெரிந்து பழகவேண்டும்

இளமையும் உடல் வளமும் உடையவரோடு நெருங்கிப் பழகுவதன்மூலம் பலர் முதுமையின் தளர்ச்சியையும் நரம்புத் தளர்ச்சியையும் போக்கி வெற்றி பெற்றிருக்கின்றார்கள். நரம்புத் தளர்ச்சி சம்பந்தமான நோய்கள் பல இப்படிப் பழகுவதன்மூலம் விரைவிலே நீங்கியதாகப் பல வரலாறுகள் சொல்லுகின்றன.

அவெரென மலைப்பகுதிகளிலுள்ள தங்கும் விடுதிகளிலே ஒரு வழக்கம் இருந்தது. புதிதாக வருபவர்கள் அறை எடுக்கும் போது, அந்த அறையின் படுக்கயையிலிருந்து அழகும் இளமையு முள்ள ஒருவன், அல்லது ஒருத்தி, முன்னர் படுத்திருந்து, வந்தவர்கள் பார்வையிற் படும்படியாக எழுந்து செல்வதுண்டு. இதனால் உண்டாகும் மனஎழுச்சி தங்குபவர்களுக்கு ஊக்கத்தை யும் உற்சாகத்தையும் தந்து வந்தன. 'நீ கை தொட்டது எட்டியா யினும் எனக்கு இனிப்புக்கட்டி' என்று காதலன் காதலியிடம்

சொல்வதும், அப்படியே நினைத்து மகிழ்வதும், இந்தத் தொடர்பின் சக்திப் பாய்ச்சலால் உண்டாகும் உணர்வுகள்தாம்.

வலிகள் அகலும்

ஹிப்பாகிரட்டஸ் என்னும் கிரேக்க ஞானி இன்றைய மருத்துவத்தின் 'ஆதி குரு' என்று போற்றப்படுகின்றவர். அவர், ''அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் ஒரு நோயாளியைக் கையால் தடவிக் கொடுப்பது அவன் வலிகைளைப் போக்கும் சக்தி வாய்ந்தது'' என்று கூறுகின்றார். ''ஞான புருஷர்கள் ஆசீர்வதித்தால் நோய்கள் அனைத்துமே போய்விடும்'' என்னும் நம்பிக்கையும் இந்தச் சக்திப் பாய்ச்சலின் அநுபவமே ஆகும்.

புறாவின் இரத்தம்

ஹவ்லாண்டு என்பவர் ''புதிதாகக் கொல்லப்பட்ட விலங்குகளின் உடல்களை வாதநோயால் மரத்துப்போன மனிதர்களின் உடற்பகுதிகளின் மீது வைத்துக் கட்டி வைத்தால், அந்த நோயாளிகள் அதனால் குணமாவார்கள்'' என்று கூறியிருக்கின்றார். கடுமையான தலைவலிகளுக்கும் இது நல்ல மருந்து என்கிறார். இந்த வகையான நரம்புக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்குப் புறாவை அறுத்து அதன் பச்சை இரத்தத்தை அந்தப் பகுதியில் அழுத்தித் தடவிவிடுவதன் மூலம் நல்ல குணம் விரைவாக ஏற்பட்டதை அநுபவத்திலேயே நேரில் பன்முறை கண்டிருக்கிறோம். இந்த மருத்துவ மரபு தமிழ் நாட்டிலும் கேரளாவிலும் நரம்பியல் மருத்துவம் என்னும் தனி மரபாகவே வளர்ந்து வலுப்பெற்றிருக்கிறது. தடவுவது, நரம்புகளைச் சுண்டி இழுத்து விடுவது, மெல்லத் தட்டுவது, இப்படிச் செய்தே பல நோய்களை இந்த வைத்தியர்கள் மிக மிக அதிசயிக்கும் வகையிலே குணப்படுத்தி விடுகின்றார்கள். உடலின் நரம்பியல்

கூறுகளை நன்றாகத் தெளிவாக அறிந்தவர்கள் இவர்கள். சுளுக்கு, கால்கை முடக்கம், கழுத்து முடக்கம் போன்ற நோய்களுக்கு இன்றும் இந்த மருத்துவ மரபுதான் கிராமங்களில் நிலவி வருகின்றது. இதனால் விரைவில் நோயாளிகளள் நலமடைந்தும் வருகின்றனர்.

ஆசிரியருக்கு ஆயுள் அதிகம்!

புகழ்பெற்ற ஜெர்மானிய மேதையும், உடலியல் நிபுணரு மான ஹாவ்லாண்டு என்பவர், ''பள்ளிக்கூடத்து ஆசிரியர்கள் எல்லாரும் நெடுங்காலம் நலத்தோடு உயிர் வாழ்வதற்கு, அவர்கள் சிறுவர் சிறுமியரோடு நாள்தோறும் நெருங்கிப் பழகி, அவர்கள் உணர்வுகளோடு கலந்து இளமை உணர்வு பெறுவதுதான் காரணம்'' என்று கூறுகின்றார். இது உண்மையானதுதான் என்பதை நாமும் நம் அனுபவத்தில் நேராகக் காணலாம்.

சிகிச்சைக் காலம்

நரம்புக் கோளாறுகள் பொதுவாக மூன்று வகையாக ஏற்படுகின்றன. முதல்வகை, குறிப்பிட்ட சில புலன் உணர்வுகள் தோன்றாமலே போய்விடுவது; இரண்டாவது வகை அந்த உணர்வுகளை மனம் ஏற்று அதற்கான மறுதலை உணர்வுகளைப் பிறப்பிக்காமல் செயலற்றுப் போவது; மூன்றாவது வகை சில உணர்வுகள் அளவுக்கு மீறிப் போய்விடுகின்ற ஒரு நிலை. இந்த மூன்று நிலையையும் குணப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற காலம் முற்பகல் நேரமே என்பது டாக்டர்கள் ஒப்புக் கொள்ளும் உண்மை. இதற்கு அந்த நேரத்தில் நோயாளிக்குள்ள சிகிச்சையை ஏற்கின்ற தன்மை யும், மருத்துவருக்குக் காந்த சக்தி வலுப்பெற்றுச் சக்தியுடன் செல்லும் தன்மையுமே காரணம் ஆகும். மாலைக்காலம் இந்த

நோய்களை அதிகமாக்கும் காலம். அது சிகிச்சைக்கு ஏற்ற நேரம் ஆகாது. இதற்குச் சூரியனின் கதிர்ப் பாய்ச்சலும் ஒரு காரணம் எனலாம்.

விலங்குகளும் ஹிப்னாடிசமும்

குதிரைகள், நாய்கள், மாடுகள் போன்ற விலங்குகள் தம் எசமானர்களின் ஹிப்னாடிச மனோசக்திக்கு உட்பட்டுத்தான் இயங்குகின்றன. நம் நாட்டில் இதை நன்றாகவே அறிந்து கையாண்டு வந்தார்கள். அவற்றைத் தடவுவதும், தட்டிக் கொடுப்பதும், சொரிவதும் இந்தக் காந்த சக்திப் பாய்ச்சல் மூலம் அவற்றை வசப்படுத்துவதற்குத்தான். பாம்புகளும், பல கொடிய விலங்குகளும் இந்த காந்த சக்தியால் எளிதாக வசமாக்கப்பட்டு, பல செயல்களைச் செய்து வருகின்றன. உடல் அளவிலும் சக்தியிலும் மிகப் பெரிய யானையையும் மனிதன் அடக்கி ஆள்வதும், முரட்டுக் குதிரைகளைப் பழக்கிப் பயன் அடைவதும், மனிதனின் நொய்மையான உடற்பலத்தால் அல்ல; அவனுடைய மனோ பலத்தால்தான். அந்த மனோபலம் வலிமை அடைந்தால், அது இன்னும் பல செயல்களுக்கும் வெற்றியளிக்கும் சிறந்த துணையாக விளங்கும். புல்லாங்குழலுக்கும் மகுடிக்கும் நாகங்கள் மயங்குவதும், இந்த காந்தசக்தி அதிர்வுகளின் விளைவுகளே என்று முன்னரே கூறியிருக்கின்றோம். பிரேசில் நாட்டிலே ஆமைகளைக் கூட மயக்கி வித்தை காட்டுகின்றார்கள் சிலர். குரங்காட்டி களை நமக்கு நன்றாகவே தெரியும். பொதுவாக ஹிப்னாடிச மருத்துவர்கள், முதலில் நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள் மூலம் தம்முடைய சக்தியைச் சோதித்து, அதில் வெற்றிகண்ட பின்னரே நோயாளிகளிடம் செலுத்துவதற்கு முயலுதல் வேண்டும். எடுத்தவுடனே நோயாளிகளிடம் சக்திப் பாய்ச்சலைச் செலுத்தத் தொடங்குவது ஆபத்தானது. எதிலும் அனுபவமும், சாதக பாதகம் பற்றிய அறிவும் பெற வேண்டும்.

அவசரப்படக்கூடாது. நிதானமாக, படிப்படியாக, மன உறுதியோடு முயற்சியும் பயிற்சியும் தெளிவும் பெற்றதன் பின்பே, தொழில் ரீதியாகச் செயல்பட முயல வேண்டும். இதிலும் கூட, நல்ல தேர்ச்சி பெற்றவர்களின் கண்காணிப்பில் சில ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்று, அதன் பின்பே சொந்தமாகச் சிகிச்சை செய்ய முற்படுவது மிகவும் உத்தமமாகும்.

தொலைவும் காலமும் கடந்தது

தொலைவில் உள்ளவரையும் ஹிப்னாடிசத்தால் நம் ஏவலுக்கு உட்படச் செய்யலாம். இதற்குச் சிறந்த மனோவலிமை யும், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் திறமையும், அவ்வாறு ஒருமுகப் படுத்தப்பட்ட மனத்தை ஒரே சிந்தனையில் நெடுநேரம் நிற்கும்படி செய்யும் சக்தியும் பெறவேண்டும். பேச்சின் ஒலி அலைகள் பிறர் காதுகள் மூலம் சென்று அவரை வசியப்படுத்துகின்றன. கண் பார்வை மூலம் ஒளிக்கதிர்கள் பாய்ந்து வசியம் செய்கின்றன. ஸ்பரிசத்தின் மூலம் காந்தசக்தி பாய்ந்து வசியம் செய்கின்றது. நினைவின் சக்தி இவற்றைவிட மேலானது; இவற்றைவிட அதிக வலிமையுள்ளது. அது நுட்பமாகப் பாய்ந்து சென்று செயல்புரி கின்றது. காலம் தூரம் அதற்கு இல்லை. ஆயிரம் மைலுக்கு அப்பால் உள்ளவரையும் அரைநொடியில் சென்று அடைந்து நினைத்த செயலைச் செய்து விடுகின்றது. சித்தர்கள், மகான்களின் இடையே இந்த சக்திதான் பரிபூரணமாக நிரம்பியிருந்தது. ஆத்மசக்தி என்னும் தெய்வீக சக்தியும் இதுதான்.

தூக்கத்தில் நடத்தல்

மருத்துவரால் ஏற்படுத்தப்படும் ஹிப்னாடிச மயக்க நிலையானது, சிலருக்குத் தானாகவே இயற்கையாகவே உண்டாவதும் உண்டு. தூக்கத்தில் நடக்கும் நிலைமை எல்லாம் இப்படி இயல்பாக ஏற்படும் மனமயங்கிய விழிப்பு நிலைதான்.

இதில் நிகழும் செயல்களுள் எதுவும் விழித்திருக்கும் நிலையிலே இவர்களுக்கு நினைவில் இருப்பதில்லை. மேலும் இவர்கள் அப்போது செய்யும் விபரீதச் செயல்களை விழிப்பு நிலையில் செய்யவும் முடியாது. இதனால்தான் இந்தத் தூக்கத்தில் நடப்பவர்களை எவரும் இடையிலே நிறுத்தி விழிப்பு உண்டாக்கிவிடக் கூடாது என்கிறார்கள். மனம் எந்த வகையில் உடலியக்கங்களை ஏவிச் செயல்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது என்பதற்கு இத்தூக்கமயக்க நிலை ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு. உடலைத் தன் இஷ்டம்போல ஆட்டி வைக்கவும் மனத்தால் முடியும் என்பதை இதனால் உறுதியாகவே அறியலாம்.

15. யோகாசனங்களும் மனோசக்தியும்

யோகாசனப் பயிற்சிகளுள் சிலவகை பற்றி முன்னர் சில பகுதிகளில் சில செய்திகளைச் சொல்லியிருக்கின்றோம். இந்தப் பகுதியில் மனம் பிராணன் இரண்டையும் இணைத்து, உடலைச் சிலசில ஆசனங்களிலே - இருப்புக்களிலே - இருக்க வைத்து, அதன் மூலம் உடலுக்கும் உயிருக்கும் மனத்துக்கும் வலிமை உண்டாக்கும் சில அடிப்படைச் செய்திகளை மட்டும் காண்போம்.

உடற்பயிற்சியும் யோகாசனமும்

யோகாசனங்கள் என்ற பயிற்சிகள் வேறு; உடற்பயிற்சிகள் என்னும் பயிற்சிகள் வேறு. இரண்டும் ஒன்றல்ல. முன்னது உயிரையும் உடலையும் வலுப்படுத்துவது; பின்னது உடலை மட்டுமே வலுப்படுத்துவது. யோகாசனங்கள் பற்றிப் பல நூல்கள் இருந்தாலும், பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் ஆதியானது; அடிப்படையானது. பலவாயிரம் வருஷங்களுக்கும் முற்பட்டது. இதனைப் பின்பற்றியும், பல ஞானிகளின் அனுபவங்களை ஒட்டியும், பிற்காலத்தில் பல யோக மரபுகள் எழுந்தன. இந்த மரபுகள் பலவும், இருக்கைகள் பலவும், இரத்த ஓட்டத்தையும், நரம்புகள், மூளை, சுரப்பிகள் இவற்றின் இயக்கங்களையும் செம்மைப் படுத்தி, வலுப்படுத்தி, உடலையும் மனத்தையும் வளமையாக்கும் முறையான பயிற்சிகளேயாகும்.

சக்தியற்ற உடலிலே சக்தியுள்ள மனம் இருப்பதில்லை. சக்தியற்ற மனத்தைக் கருவியாகக் கொண்ட உயிரின் சக்தியும் பிரகாசிப்பதில்லை. இந்த மூன்றும் சக்தி பெற உதவுவனவே யோகாசனப் பயிற்சிகள். இவ்வகையில் பல நூல்கள் இப்போது பல ஆசிரியர்கள் மூலம் அநுபவபூர்வமாக எழுதப்பட்டும் வெளிவந்துள்ளன.

பலவகையான யோக மரபுகள்

பகவத் கீதையில் 'பரிபூரண சரணாகதி' என்னும் உயர்ந்த ஒரு யோகமரபு வற்புறுத்தப்படுகிறது. எல்லாவற்றையுமே பகவானுக்கு அர்ப்பணித்துவிட்டுத் தன்னை அவனது கருவியாக மட்டுமே கருதிப் பணிசெய்து அமைதியடையும் மனோ பரிபக்குவ நிலை அது.

முனிவர்கள் கண்ட யோக மரபுகள் பல வகையாக அமைந்துள்ளன. அவை :-

1. மந்திர யோகம்
2. தந்திர யோகம்
3. லய யோகம்
4. ஹட யோகம்
5. ராஜ யோகம்
6. கர்ம யோகம்
7. பக்தி யோகம்
8. ஞான யோகம்
9. சமாதி யோகம்

எனப் பலவாகும். இவற்றைப் பற்றி எல்லாம் பெரியவர்களிடம், அனுபவஸ்தர்களிடம் கேட்டுப் பழகி விளக்கமாக அறியலாம்.

ஹடயோகம்

'ஹ' என்றால் சூரியன்; 'தா' என்றால் சந்திரன். 'ஹட' என்றால் சூரிய சந்திர நாடிகளின் (வலது இடது நாசி வழியாக

போய்வரும் மூச்சுக்களின்) சமநிலைப்பட்ட தன்மை என்று பொருள் ஆகும். ஹடயோகத்தில் மூச்சுக் கட்டுப்பாடு முதன்மை யாகும். பிற யோகங்களுக்கும் இதுவே முதல் ஆதாரமாகும்.

யோகிக்கு ஒழுக்கங்கள்

யோகப் பயிற்சியாளர்களிடம் சில அடிப்படையான ஒழுக்கங்கள் இருக்க வேண்டும். அவை:-

1. **அஹிம்சை** - இது எந்த உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாம லிருத்தல்; இதனால் வெறுப்பும் பகைமையுணர்வும் மறைகின்றன.

2. **சத்தியம்** - உண்மையே பேசுதல். இது வார்த்தைக்கு அளவற்ற வீரியத்தைத் தருவதுடன், நினைவுக்கும், செயலுக்கும், சொல்லுக்கும் இடையே இணைந்த உறவையும் வலுப்படுத்துகின்றது.

3. **கள்ளாமை** - இதனால் செல்வமும் வளமையும் ஒருவனிடம் முயற்சியால் வந்து சேர்கின்றன. உழைக்கும் ஆர்வமும் ஊக்கமும் உண்டாகின்றன.

4. **பிரமச்சர்யம்** - ஒளியும், ஜீவசக்தியும், வலிமையும் உண்டாகின்றன.

5. **அபரிக்ரகம்** - எதையும் பிறரிடம் வாங்காமல் இருத்தல். எதையும் இனாமாகப் பெறாமல் இருப்பது இதன் முதன்மையான தத்துவம். இதனால் சுதந்திர உணர்வும் தனித்தன்மையும் ஏற்படுகின்றன.

இவை ஐந்தும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தும் ஜீவ சக்தியைச் சாதகனுக்குத் தருகின்றன.

6. **தூய்மை** - உள்ளும் புறமும் தூயதான நிலைமை. புறத் தூய்மை உடல் நலத்தையும், உள்தூய்மை மனநலத் தையும் தருகின்றன.

7. **சந்தோஷம்** - இருதயமும் மனமும் பேரின்ப முயற்சியிலே தொடர்ந்து சென்று அந்த உணர்வுகளிலே திளைத்து உவகையடையும் மனத்தன்மை இது.

8. **தபசு** - தன்னைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனையும் மனத்தை யும், புலன்களையும் அடக்கியாளும் கதியையும் இது தருகின்றது.

9. தெய்வீகக் கல்வி - மனத்திற்கு ஒளியையும் தூய்மை யையும் சேர்க்கும். மந்திர ஜபங்கள், தோத்திரப் பாடல்கள், பஜனைகள் போன்றவை இவை. இவை மன ஒருமையைத் தந்து மனோசக்தியை வளர்க்கும்.

10. பரமாத்மனை வாழ்த்துதல் - இது பேரின்பப் பேரறிவு நிலைக்கு நம்மை உயர்த்தும். இதனால் பக்தி வைராக்கிய நிலையும் உண்டாகும். நாம் மேல்நிலைக்கு வளரலாம்.

இப்படிப்பட்ட பரிபக்குவம் இருந்தால்தான், யோகப் பயிற்சிகள் நல்ல பலனைத் தருகின்றன.

யோகாசனங்களின் நன்மை

யோகாசனங்கள் நமக்கு அளவற்ற பயன்களைத் தருகின்றன. அவற்றுக்குப் பணச்செலவுகள் எதுவுமே இல்லை. உடலுக்கு அளவுகடந்த நன்மைகள் உண்டாகின்றன. நாடி நரம்புகள் எல்லாம் வலுவடைகின்றன. மனம் சஞ்சலத்திலிருந்து

விடுபடுகின்றது. மனத்திற்குப் புதிய சக்தியும் ஊக்கமும் தெளிவும் ஒளியும் உண்டாகின்றன. ஆத்மாவோடு ஐக்கியப்படுகின்ற மனம், அந்த ஆத்மாவின் அபரிமிதமான சக்திகளை எல்லாம், உடலோடு இருக்கும்போதே பெற்றுவிடுகின்றது. இப்படி எல்லா வகையிலும் சிறந்ததாக விளங்குபவை ஆசனப் பயிற்சிகள். இவற்றை வகுத்து, வளர்த்து, ஆன்மலாபமும், உடல்நலமும், மனநலமும் அடைந் தவர்கள் பாரதநாட்டு யோகிகள். இன்று உலகத்து நாடுகள் பலவும், இந்த அறிவை அடைவதற்கு, நம் பாரத நாட்டையே ஆவலோடு எதிர்பார்க்கின்றன. நம்மைவிட அவை யோகத்தையும் தியானத்தையும் இவற்றின் பயனையும் உணர்ந்து கொண்டுள்ளன; பயன்படுத்தவும் பயிலவும் ஆர்வத்தோடு முந்துகின்றன.

ஆசனப் பயிற்சிகளிலும், தியான சமாதி நிலையிலும் மனமே முதன்மை வகிக்கின்றது. இதுவே உண்மையாகும். மனோ வலிமை இல்லையானால் எதுவுமே நடக்காது; நடக்கவும் முடியாது. ஆகவே, மனோவலிமை தரும் சில ஆசனப் பயிற்சிகள் பற்றி மட்டும், நாம் இந்தப் பகுதியிலே சிறிதளவு காணலாம்.

சிரசாசனம்

பொதுவாக மூளை உழைப்பு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைக் கற்றுக் கொண்டு, தொடர்ந்து செய்து வருவது மிகவும் நல்லது. இதன் பயனால் நல்ல நினைவாற்றலும், கண்ணுக்கு ஒளியும், மூளைக்குச் சுறுசுறுப்பும் சக்தியும் உண்டாகின்றன. மூளைப்பகுதிக்கும், கண், காது, நாசி போன்ற பகுதிகளுக்கும் இரத்தம் அதிகமாகப் பாய்வதால் அவை வலிமையும் நலமும் ஒளியும் பெறுகின்றன.

சமமான இடத்தில், ஒரு கனமான துண்டை - டர்க்கிடவல் நல்லது - மடித்து 2 அங்குல கனம் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ள

வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் தலைக்குப் பின்னால் வளைத்துத் தலையோடு சேர்த்துப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். தலையைத் துண்டின் மேல் வைத்துக் கொண்டு கால்களை மடித்து, மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு, கால்களை மெல்ல மெல்ல மேலே தூக்க வேண்டும். ஒரு சுவரின் ஓரமாக இருப்பது முதலில் நல்லது. கால்கள் நேராக 90 டிகிரி அளவில் நிற்கும்படி வந்ததும், மூச்சை மெல்ல மெல்ல நிதானமாக வெளியே விடலாம்.

புதிதாகப் பழகுபவர்கள், பழகியவர்களின் துணையோடு செய்வதே நல்லது. கழுத்திலோ தலையிலோ வலி ஏற்பட்டால் உடனே பயிற்சியை விட்டுவிட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிஷம் இப்படி இருந்தால் போதும். படிப்படியாக இந்தக் கால அளவை உயர்த்தி, 30 நிமிஷங்கள் வரை செய்யலாம். தலைவலி, கண்வலி, காதுவலி, பல்வலி போன்ற தலைப்பகுதி நோய்கள் உள்ளபோது, இந்த ஆசனத்தைச் செய்யவே கூடாது.

பச்சிமோத்தானாசனம்

இதுவும் ஆன்மசக்திக்கு மிகவும் சிறந்தது என்று சொல்லப்படுகின்றது. கால்களை நேராக நீட்டி வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு குதிகால்களையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கைவிரல்களாலும் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொண்டு, உடலை வளைத்துத் தலையை முழங்காலைத் தொடும்படியாக வைக்க வேண்டும். முழங்கைகள் நீட்டிய கால்களுக்கு இரு பக்கங்களிலும் நிலத்தில் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சில விநாடிகள் முதலில் செய்து பழகிக் கொண்டு, பின்னர் இரண்டு மூன்று நிமிஷங்கள்வரை செய்து வந்தால் போதும்.

வயிறு சம்பந்தமான பல நோய்கள் தீர்வதுடன், முது கெலுப்புக்கும் வலுவேற்படுவதால், நாடி இயக்கங்கள் இதனால்

செம்மையடைகின்றன. 'குண்டலினியைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் ஆசனம் இது' என்று யோகிகள் கூறுகிறார்கள். முதுகெலும்பும் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையைப் பெறுவதால், புலனுணர்வுகள் மிகவும் தீட்சண்யமாகும் என்றும் சொல்லுகின்றார்கள்.

சக்கராசனம்

சிறு குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் எளிதாகச் செய்யக் கூடிய ஓர் ஆசனம். முதுகெலும்பு நன்றாக வளைவதால் அவர்கள் விளையாட்டாகவே இதைச் செய்துவிடுவார்கள். வயதானபின் முதுகெலும்பு வளைவது கடினம். இந்த ஆசனம் செய்வது சிரமம். தொடர்ந்து படிப்படியாகப் பயில வேண்டும். பயிலப்பயிலப் பெரியவர்களுக்கும் இது நாளடைவில் கைகூடும்.

இதனால் முதுகெலும்புக்கும் கழுத்திற்கும் நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. புத்துணர்வும் உண்டாகும். வயிற்றிலுள்ள கழிவுகள் வெளியேறும். மார்பு விரிந்து பலப்படும். நாடி நரம்புகள் உறுதி அடையும்.

நிலத்தில் சமுக்காளத்தை விரித்து அதன் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்களை மடித்து புட்டங்களோடு சேர்க்க வேண்டும். கைகளை வளைத்து, கழுத்துப் பக்கமாக உள்ளங்கைகளைத் திருப்பி நிலத்தில் ஊன்ற வேண்டும். ஊன்றிக் கொண்டு, இடுப்பை மேலே மெதுவாகத் தூக்க வேண்டும். இடுப்பை மேலே உயர்த்திய பின் குனிந்து கீழே தரையைப் பார்க்க வேண்டும்.

இடுப்பை உயர்த்தும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும். இறக்கும்போது மூச்சை வெளியே விடவேண்டும்.

பழகப்பழகத் தானாகவே இந்த மூச்சு ஓட்டம் முறையாக நடைபெறத் தொடங்கிவிடும்.

சிலர் நின்று கொண்டே இவ்வாசனத்தைச் செய்வதும் உண்டு. ஆசனத்தை முடிக்கும்போது வலிமையைக் கால்களில் நிறுத்த வேண்டும். இடுப்போடு கைகளையும் மேலே எழுப்பி எழுந்து நிற்க வேண்டும். படுத்துச் செய்பவர்கள் மெல்லக் கைகளை மடக்கி, இடுப்பை முதலில் இறக்கியபின் கால்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

நாள்தோறும் ஐந்து அல்லது ஆறு முறை செய்தால் போதும். இதனால் நல்ல பலன் உண்டாகும்.

சர்வாங்காசனம்

சிரசாசனத்துக்கு அடுத்தபடியாக மனவலிமைக்கு மிகவும் உதவியாயிருக்கும் ஆசனம் இதுவாகும்.

கால்களை நீட்டியபடி மல்லாந்து படுங்கள். முழங்கால்கள் வளைந்திருக்காமல், அப்படியே கால்களைச் சேர்த்து மேலே தூக்குங்கள். கால் விரல்களை விரைப்பாக நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். புட்டப்பகுதியை மேலே தூக்கி நிறுத்துங்கள். உள்ளங்கைகளை இடுப்புக்கு முட்டுக் கொடுத்து, புட்டம், முதுகு, கால்கள் எல்லாம் ஒரே நேராக இருக்கச் செய்யுங்கள். கண்பார்வை கால்விரல்களில் பாயவேண்டும். மோவாய் மார்பை அழுத்த வேண்டும். முழங்கைகள் தரையில் ஊன்றப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

முதலில் சற்றுச் சிரமமாக இருந்தாலும், பழகப் பழக மிகவும் சுலபமாக இருக்கும். அரை நிமிஷத்தில் தொடங்கி ஆறு ஏழு நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். யோகிகள் அரைமணி நேரங்கூட இதே நிலையில் இருப்பார்கள்.

இந்த ஆசனம் தைராய்டு சுரப்பியை நன்கு இயக்குவதால், பல நோய்களும், உடல் மனப் பலவீனங்களும் நீங்குகின்றன. உடலுறுதி, மனவுறுதி, ஆத்மபலம் முதலியவை எளிதில் உண்டாகின்றன.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முயலலாம். முதலிலேயே புட்டத்தையும், இடுப்பையும் தூக்க முயலும்போது கீழே விழுந்து விடவும் நேரலாம். ஆகவே, மிகவும் விழிப்பாயிருக்க வேண்டும்.

யோக நித்திரை

கருப்பையில் குழந்தை இருப்பதுபோல இருக்க முயல்வது தான் இந்த ஆசனம் ஆகும். யோகிகள் இப்படித்தான் அமர்ந்து உறங்குவார்கள் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது. தகுந்த ஆசிரியரின் துணையில்லாமல் இதைச் செய்யவே முடியாது.

பத்மாசனம்

தியானம், வழிபாடு போன்ற ஆத்ம சாதனைகளுக்கும் மனோ சக்திகளின் அபிவிருத்திக்கும் சிறந்த இருக்கை இது. இதனால் பல நன்மைகள் உண்டாகும்.

வலது காலை மடித்து இடது தொடைச் சந்திலும், இடக்காலை மடித்து வலத்தொடைச் சந்திலும் ஏற்றவேண்டும். இரண்டு முழங்கால்களும் தரையைத் தொட வேண்டும். இரு கைகளையும் முதுகுப் பின்புறம் கொண்டுபோய் இடக்கை வலதுகால் கட்டைவிரலையும், வலக்கை இடதுகால் கட்டை விரலையும் பிடித்தபடி இருக்க வேண்டும். இதற்குப் பத்த பத்மாசனம் என்று பெயர். இடது உள்ளங்கையை இடது முஷ்டி மேலும், வலது உள்ளங்கையை இடது முஷ்டி மேலும், வலது உள்ளங்கையை வலது முஷ்டி மேலும் வைத்து அமர்வது சாதாரண

பத்மாசனம். தியானங்களுக்கும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் மிகச் சிறந்த ஆசனம் இது.

ஆரம்ப காலத்தில் கால்கள் வலி எடுக்கலாம். தொடைச் சந்திலும் வலி உண்டாகலாம். ஆனால், பழகப் பழக இதைப் போல் எந்த ஆசனமும் வசதியாயிராது; சுகமாயுமிராது.

பருத்த சரீரம் உள்ளவர்கள் முதலில் மிகவும் சிரமப் படுவார்கள். தொடர்ந்து முயற்சி பலன் தரும். புலன்கள் அடங்குவதால், இந்த ஆசனம் ஞானமுதிர்ச்சிக்கும், மனத்தின் பலவகையான வலிமைகட்கும் சிறப்பாக ஊக்கமளிக்கிறது. மகான்கள் பலமணி நேரம் இந்த ஆசனத்தில் தொடர்ந்து அமர்ந்து உபதேசங்களும், சொற்பொழிவுகளும் செய்து வந்ததைக் கண்டிருக்கிறோம்.

தெய்வ சிந்தனைகளையும், மந்திர ஜபங்களையும், தவத்தையும், ஒருமுகப்படுத்தும் தியானத்தையும், இந்த ஆசனத்தி லிருந்து செய்தால் அளவுகடந்த நன்மைகளை அடையலாம்.

சவாசனம்

உடலும் மனமும் சலனமின்றி இருக்கச் செய்யும் ஆசனம் இதுவாகும். எளியதுபோலத் தோன்றினாலும் மிகவும் கடின மானது என்றே சொல்லலாம். இறந்துபோன பிணத்தைப் போல மல்லாந்து கிடக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புக்களை மறந்து மனத்தைச் சூன்யத்துக்குக் கொணர வேண்டும். தொடக்கத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பின் மீதும் மனத்தைச் செலுத்தி, அதன் பின் கவனத்தை அறவே தளர்த்தி, அது செயலற்றுப் போகும்படி செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு படிப்படியாக மனத்தை ஓடவிட்டுப் பயின்று உடலுறுப்புக்கள் யாவற்றையும் கட்டுப்படச் செய்ய வேண்டும்.

தான் என்னும் நிலையை மறந்த, தன்னையிழந்த நிலைக்கு வந்த பின்பே, இவ்வாசனம் முழுவதும் கைவந்தது என்று பொருள்.

மூச்சுப் பயிற்சியையும் இவ்வாசனத்தால் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளலாம். அதனால் பிராணசக்தி அதிகமாகும்; உடல் வலிமை பெறும். இரத்தம் சுத்தியாகி, நோய் நொடிகள் அகலும். சவாசனம் உடல்களைப்பையும் உள்ளச் சஞ்சலத்தையும் போக்கும் என்பது பெரியோர் வாக்கு. இவ்வாசனம் மனோசக்தி வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் இன்றியமையாதது. எளிதாகவே செய்யக் கூடியது. இவ்வாறு இன்னும் சிறந்த பல யோகாசன முறைகள் உள்ளன. இவற்றைச் செய்துவர மனோசக்தி வளர்ந்து பெரும் பயன்களைப் பெறலாம்.

ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்ய விரும்பினால், அனுபவமுள்ள தகுந்த ஓர் ஆசிரியரை உதவியாகப் பெற்றுக் கொண்டே செய்வதற்குத் தொடங்குவதுதான் எப்போதும் நல்லது. புத்தகங் களிலே படித்தும் வரைபடங்களைப் பார்த்தும் தொடங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரின் உடல் நிலையும் எவ்வாறு என்று அறிந்து, அதற்கேற்ற முறையிலே ஆசிரியர்கள் பயிற்சிப் பாடங்களை ஒழுங்குபடுத்தி நடத்தி வைப்பார்கள். இதனால் எதிர் விளைவுகள் ஏற்படுமோ என்ற அச்சம் ஏற்படாது.

மேலும், விஷயம் அறிந்த ஒருவரின் துணை இருக்கிறது என்ற மனோதைரியம், பயிற்சிகளை நம்பிக்கையோடு தொடர் வதற்கும், மிகுந்த பயன்களைப் பெறுவதற்கும் உதவும்.

16. திரிகால ஞானசக்தி

பிரபல கைரேகை எண் சாத்திர மேதையாக விளங்கியவர் சீரோ. இவர் திரிகாலத்தையும் உணர்ந்து கொள்ளும் அபூர்வ சக்தியைப் பெற்றவராயிருந்தார். இவர் புகழ் ஐரோப்பாக் கண்டத்தில் மட்டும் அல்லாமல் ஆசியாக் கண்டத்திலும், சீனாவின் எல்லைவரைக்கும், உலகின் மற்றப் பகுதிகளிலும் பரவியிருந்தது. அமெரிக்காவிலும் அரேபிய நாடுகளிலுமிருந்த மன்னர்களும் சீமான்களும் சீரோவின் திரிகால ஞான வாக்குகளைப் பெற்றுப் பெரிதும் நன்மையும் வியப்பும் அடைந்தார்கள்.

பொறியாளர் அனுபவம்

மங்கோலியாவில் சுரங்கப் பொறியாளராக இருந்தவர் மேஜர் W.H. கிராஸ் என்பவர். இவர் சீரோவின் புத்தகங்களுள் சிலவற்றைச் சீனமொழியில் மொழி பெயர்த்தவர். அவற்றுள் 1926-ஆம் ஆண்டில் சீரோ வெளியிட்ட ''உலகத்தின் வருங் காலத்தைப் பற்றிய செய்திகள்'' என்னும் புத்தகம் கிராசை மிகவும் கவர்ந்தது. மகாஞானி கன்பூசியஸ் இந்தத் திரிகால ஞான சக்தியைப் பெற்றிருந்தார். அவர் எழுதி வைத்துச் சென்றிருந்த செய்திகளும் (Chinese Tablets) சீரோவின் அறிவிப்புகளும் ஒன்றாகவே இருந்ததையும், அவற்றுள் எல்லாமே குறித்தபடி குறித்த காலத்தில் நடந்ததையும் கண்டு, தான் பெரிதும் வியப்படைந்ததாக இவர் கூறுகின்றார்.

மேலும், சீனத்து மடத்தைச் சேர்ந்த ஞானிகள் சீரோவின் ஞான வாக்குகளைக் கேட்டு அவற்றைப் பெரிதும் மதித்துப் பாராட்டியதாகவும், சீரோவையே நேரில் கண்டு வரத் தங்கள் பிரதிநிதி ஒருவரை அனுப்பியதாகவும் இவர் குறிப்பிடுகின்றார். சீரோவிடமிருந்து வெளிப்படும் சக்தியலைகளோடு, அவர் இருக்குமிடத்தில் எப்போதும் இருக்கும் மிகப் பழைய சீனத்துப் புத்தர் சிலையையும் கண்டு, அவரை அடையாளம் கண்டு கொள்ளலாம் என்றும், இவருக்கு அந்தச் சாமியார்கள் சொல்லி அனுப்பினார்களாம்.

சீனச் சாமியார்

கிராசுக்கு அவர் வேலைபார்த்த கம்பெனி 1930இல் ஒரு நீண்ட விடுமுறை அளித்தது. அவர் நேரே கலிபோர்னியாவுக்குச் சென்றார். ஒருநாள் தற்செயலாக தொசொம்நார் மடத்திலிருந்து வந்திருந்த சீனச்சாமியாரைச் சந்தித்தார். ''சீனக் கல்லெழுத்துக்கள் சொல்லியபடியே சக்தியலைகள் வெளிப்படும் ஒருவரைக் கண்டேன்; அவர்தான் நாம் இருவரும் தேடும் சீரோ ஞானியாக இருக்க வேண்டும்'' என்றார் அந்த சாமியார்.

அந்த இடத்தையும், அந்த சாமியார் கிராசுக்குக் காட்டினார். இரண்டு ஏக்கர் பரப்புள்ளதும், மரங்கள் அடர்ந்ததுமான ஒரு பழையகால வீட்டின்முன் சென்று கிராஸ் நின்றார். ஹாலிவுட்டில் உள்ள ஒரு பிரபல தெருவிலே அந்தக் காம்பவுண்டு இருந்தது.

சீரோவைக் கண்டார்

பூக்கள் பூத்துக் குலுங்கிய மரங்களுக்கு இடையே சென்ற பாதை வழியாகப் போய் நான் அந்த வீட்டை அடைந்தேன். படங்களில் சீரோவென்று நான் பார்த்த முகமுடைய ஒருவர்

என்னை வாசலிலேயே வரவேற்றார். 'இங்கே ஒரு சீனத்துப் புத்தர் சிலை உள்ளதா?' என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

''ஆமாம். இந்த வகையில் உங்களுக்கு ஆர்வம் இருக்குமானால், அந்தச் சிலையின் பின்பாகத்தே எழுதியுள்ள எழுத்துக்களை நீங்கள் படித்து எனக்காக ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்க முடியுமா?'' என்றார் சீரோ.

புத்தர் சிலை

''நான் அவரோடு சிலையிருந்த இடத்திற்குச் சென்றேன். அந்தச் சிலையின் பாதங்களிலே புத்தம்புது மலர்கள் இருந்தன. நான் சிலையைக் கவனமாக ஆராய்ந்தேன். அது மிகமிகப் பழைய காலத்துச் சிலைதான். அதன் பின்பக்கத்தில் இரண்டு வரிகளில் சீனவாசகங்கள் எழுதப் பெற்றிருந்தன. மிகப் பழையகாலச் சீனநடையில் அது இருந்தால் அதை மொழிபெயர்க்கச் சிறிது கஷ்டமாகவே இருந்தது. அந்தச் சிலை கி.மு. முதல் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்தது. ''எவன் ஒருவன் எல்லா மனிதர்களிடமும் நல்லவை களையே பார்க்கின்றானோ, எதனிடத்தும் நல்லவைகளையே காண்கின்றானோ, எல்லாருக்கும் நல்லவைகளைய நினைக் கின்றானோ, அவனே ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவன்; அவன் எண்ணங்கள் வெற்றியையும் செல்வத்தையும் கவர்ச்சித்து அவனிடம் சேருமாறு செய்கின்றன. இந்தப் புத்தர் சிலை எவரிடம் இருக்கிறதோ அவருக்கு மேன்மையான புகழ் எப்போதும் வந்தடையும்'' என்று மொழி பெயர்த்தேன். இதன் பின்னுள்ள சில வாசகங்கள் எனக்குப் புரியவில்லை. ஆனால் சீரோவை நான் கண்டுபிடித்து விட்டேன். அவருடைய பிறந்த தேதியைக் கேட்டு என்னிடமுள்ள சீனசாத்திரத்தின் மூலம் ஆராய்ந்தேன். எந்த மனிதரிடமும் இல்லாத அபூர்வமான சக்தியலை வீச்சுக்கள்

சீரோவிடம் இருந்ததைக் கண்டேன். எவ்வளவோ காலத்திற்கு முற்பட்டிருந்த ஒரு அசாதாரண ஞானபுருஷனே மீண்டும் இந்த உலகில் வந்து பிறந்திருப்பதையும் நான் அப்போது கண்டேன்.''

செத்துப் பிறந்தேன்

''உங்கள் பிறந்த தேதிக்கு, சீன சாத்திரப்படி 1925-ஆம் ஆண்டில், நீங்கள் கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டு செத்திருக்க வேண்டுமே?'' என்றேன் நான்.

''உண்மைதான். 1925-ஆம் ஆண்டு ஜூன் 23-ஆம் தேதியன்று, எனக்குப் புரியாத ஒரு காரணத்தால், நான் மயக்கம் அடைந்து விட்டேன். வேறு ஒரு நோயும் எனக்கு இல்லை. டாக்டர்கள் என் இதயம் நின்றுவிட்டது என்றும், என் உயிர் போய் விட்டது என்றும் சொல்லிவிட்டார்கள். என் உயிர் உடலைவிட்டு வெளியேறியபோது, கனவில் காண்பதுபோலப் புத்தரையோ அல்லது புத்தமதச் சாமியாரையோ போல் உடையணிந்த ஒருவர், என் மீது தம் கையால் அசைத்துக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டேன். அவர் வார்த்தைகள் என் மனத்திற்குக் கேட்டன. என் உயிர், முன்பொருகால் இந்தியாவிலுள்ள ஒரு புத்தர் ஆலயத்தில் கொடுக்கப்பட்டது போலவே மீண்டும் கொடுக்கப்படும் என்று அவர் சொன்னதாகத் தோன்றியது. புத்தர் ஆலயத்தில், என்னைப் புத்தமதத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும் நீண்ட கிரியைகள் முடிந்ததும், நான் ஆழ்ந்த மயக்கத்தில் வீழ்ந்து பதினான்கு நாட்கள் அப்படியே கிடந்திருக்கின்றேன். புத்தசாமியார் உடையிலிருந்தவர், ''இரண் டாவது தடவையாக உனக்கு உயிர் தரப்படுகின்றது; மூன்றாவது முறை வரும்போது உன் உயிர் உன் உடலுக்குத் திரும்பாது'' என்று என்னிடம் சொன்னது போலவும் இருந்தது.

''எவ்வளவு நேரம் அப்படி மயங்கிக் கிடந்தேனோ எனக்கே தெரியாது. மீண்டும் என் உடலிலே வலிமை மெல்ல மெல்ல உண்டாவதை உணர்ந்தேன். என்னைச் சுற்றி நின்றவர்கள் வியப்புடன் பார்த்திருக்க, நான் மீண்டும் உயிர்பெற்று எழுந்தேன்'' என்றார் சீரோ.

மறுபிறவி உண்டு

''மறுபிறவி என்பது பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?''என்று சீரோவைக் கேட்டேன். ''எப்போதாவது உங்கள் பூர்வ ஜென்ம நினைவுகள் உங்களுக்கு வருவதுண்டா!'' என்றும் விசாரித்தேன்.

''நிச்சயமாக! நான் என் பூர்வ ஜென்ம நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கின்றேன். அதைப் பற்றி நான் அதிகமாகப் பேச விரும்புவது இல்லை. ஜனங்கள் என் அதீத கற்பனை என்றுதான் அதை நினைப் பார்கள். அதனால், எனக்குத் தோன்றிய தோற்றங்களை எனக் குள்ளேயே மறைத்து வைத்துக் காப்பாற்றி வருகின்றேன். ஒருவேளை, பின்காலத்தில் அதை நிரூபிக்கும் வாய்ப்புக்கள் உண்டாகலாம்; ஆனால், அது இப்போது இல்லை'' என்றார் சீரோ.

தெய்வப் பிறவி

''சீன மடத்தில் கேள்விப்பட்டது எல்லாம் என் நினைவுக்கு வந்தது. 'பழைமையான ஓர் உயர்ந்த ஆத்மா உலக நன்மைக்காக வந்து பிறந்திருக்கிறது' என்ற உண்மையை அறிந்தேன். அதுதான் சீரோவின் வெற்றியின் இரகசியம் என்று உணர்ந்தேன். இல்லை யானால், நெடுங்காலமாகவே மிகவும் வெறுக்கப்பட்டும் இகழப் பட்டும் வந்த ஒரு ஞானத் துறையைக் கொண்டு, சீரோ, நாட்டுத் தலைவர்கள், வியாபாரத் தலைவர்கள், மற்றும் பெரியவர்கள் உள்ளத்து இரகசியங்களைச் சொல்லியிருக்கவே முடியாது. அதன்

மூலம் உலகாயதவாதிகளின் பேச்சுக்களை எல்லாம் ஒழித் திருக்கவும் முடியாது.

"ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்களை நான் படித்தேன். அவை எல்லாம் சீரோவின் எதிர்கால பலன்கள் உண்மையாக நிகழ்ந்த பல செய்திகளையும், எண்ணற்ற வாடிக்கையாளர்களுக்குப் புதிய வாழ்வையும் நம்பிக்கையையும் அளித்ததையும் நிதர்சனமாகவே நிரூபித்தன."

விதியின் செயல்

இவ்வாறு எழுதியுள்ளார் அந்த என்ஜினீயர். சீரோவின் ஆத்மசக்தி பற்றியும், திரிகால ஞானம் பற்றியும், பிறவி பற்றியும் இதனால் நாம் அறியலாம். இந்தப் பூர்வ ஞானந்தான் சீரோவின் வெற்றிக்கு. கைரேகை, எண்கள் சோதிடம் போன்ற சாத்திரங் களைப் புகழான நிலைக்கு உயர்த்தியதற்கு உதவிற்று. உலக மக்களிடையே ஒரு திட்டமிட்ட தெய்வீக நியதிப்படி முன்பே நம் வாழ்வு வரையறுக்கப்பட்டது என்ற நம்பிக்கையைச் சீரோவின் பேச்சும் எழுத்தும் உலகிலே நிலைபெறச் செய்தன.

சீரோவுக்கு வருங்காலத்தை அறிந்து சொல்லும் ஞானம் மிகமிகச் சின்ன வயதிலேயே கைவந்துவிட்டது. இது அவர் தாயார் கொடுத்த ஊக்கத்தால் மேலும் மேலும் வளர்ந்தது.

மெஸ்னர் கண்ட உண்மை

மெஸ்னர் என்பவர் ஒரு ஜெர்மானிய அறிவியல் மேதை. அவர் மிக நுண்மையான ஒருயிர்கள் கையின் உட்பாகத்தில், அதாவது உள்ளங்கையில், விசித்திரமான வகையிலே பரவிக் கிடக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்தார். விரல் முனைகளில் ஒரு சதுர

அங்குலத்திற்கு 108 வரை அவை காணப்பட்டன. 400 நுண்ணிய நரம்புகளும் அவற்றைச் சூழ்ந்திருந்தன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் ஒரு தனிப்பட்ட ஒலியை எழுப்பின. அவற்றை ஒலி அதிர்வுகள் என்றும் கூறலாம். உள்ளங்கையிலுள்ள சிவப்புக் கோடுகளில் அவை மிகவும் அதிகமாகக் காணப்பட்டன. நேராக வரிசை வரிசையாக அவை கைரேகைகளில் விளங்கின.

இந்த நுண்ணுயிர்களின் அதிர்வுகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்தன. இவற்றை நுட்பமாக அறிந்து வகைப்படுத்துவதன் மூலம் ஒவ்வொரு தனிமனிதனையும் அறியலாம். நோய், சிந்தனை, களிப்பு, துன்பம் - இந்தக் காலங்களில் இவற்றின் அதிர்வுகள் கூடியும் குறைந்தும் எழுந்தன. சாவு வந்தபின் பார்த்தால் எவ்வித அதிர்வுமே இல்லை.

குருடனின் சக்தி

மெஸ்னர் இதைக் கண்டுபிடித்தபின் இருபது வருடங்கள் கழிந்தன. ஒலியை நுட்பமாக உணரும் ஆற்றல் படைத்த ஒரு குருடனைக் கொண்டு பாரிசில் ஆராய்ச்சி நடத்தினார்கள். கொஞ்சப் பயிற்சிக்குப் பிறகு அவன் இந்த உயிரிகளின் அதிர்வு களைத் தெளிவாக அறியலானான். அதன் சிறுசிறு மாற்றமும் அவனால் உணர முடிந்தது. ஒருவன் வயது என்ன? எவ்வளவு சீக்கிரம் ஒருவனுக்கு நோய் வரப்போகிறது? எப்போது ஒருவன் சாவான்? என்பதையெல்லாம் அந்தக் குருடனால் உணர்ந்து சொல்ல முடிந்தது.

சார்லஸ் பெல்

சார்லஸ் பெல் என்பவர் இந்த அதிர்வுகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியைத் தொடர்ந்தார். ஒவ்வொரு உயிரியோடு ஒரு

நரம்பின் மென்முனை முடிவதை அவர் கண்டார். மூளையோடு உடனடியான தொடர்பு அந்த உயிரிக்கு இருப்பதையும் அவர் உணர்ந்தார். மூளையின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் உள்ளங்கை யோடு தொடர்பு இருக்கிறது; கைரேகைகள், உடலின் மற்றப் பாகங்களைக் காட்டிலும் மூளையோடு நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டிருக் கின்றன என்றும் உறுதி செய்தார்.

ரேகைப் பதிவுகள்

இந்த ஆராய்ச்சிகளே குற்றவாளிகளின் ரேகைகளைப் பதிவு செய்யவும், அவை மூலம் குற்றவாளிகளை அடையாளம் கண்டு பிடிக்கவும் உதவின. மான்சியர் பெர்ட்டில்லன் என்பவரும், பிரெஞ்சுப் போலீசாருமே இந்த ரேகைப்பதிவை முதன்முதலாகக் கடைப்பிடிக்கலானார்கள்.

ஒரு பெரிய கொலைக் கேசில் சாட்சி கூறிய லண்டன் போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர், "எங்களிடம் 1,70,000 ரேகைப் பதிவுகள் இருக்கின்றன. கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் 62,000 பேரை நாங்கள் அடையாளம் கண்டிருக்கிறோம். அதில் தவறே ஏற்பட வில்லை. இரு வேறு மனிதர்களின் விரல் ரேகைகள் ஒரு போதுமே உண்மையாக இருந்ததில்லை என்பது உண்மையாகும்" என்று கூறியிருக்கின்றார்.

இப்படிக் கையின் உட்பாகத்தில் உள்ள உயிரிகளும் அவற்றிலிருந்து எழுகின்ற அதிர்வுகளும், அவற்றால் அமைந்த ரேகைப்பதிவுகளும் மனிதன் ஒவ்வொருவனும் தனித்தனியான அதிர்வலைகளைக் கொண்டவன் என்பதை நிரூபிக்கின்றன. மூளைக்கும் இந்த உயிரிகளுக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு இருப் பதையும் உணர்த்துகின்றன. இந்தத் தொடர்புகளால் மனோ சக்தியை அதிகரிக்கும்போது, உள்ளங்கையிலிருந்து வெளிப்படும்

காந்த அதிர்வுகளும் அதிகமாகின்றன. இதனால்தான் ஹிப்னாடிசம் மெஸ்மரிசம் ஆகியவற்றைச் செய்யும்போது கையசைவுகளைச் செய்கின்றார்கள். மகாத்மாக்கள் கையைத் தூக்கி ஆசீர்வதிக் கின்றார்கள். நண்பர்கள் கை குலுக்குகின்றார்கள். மனத்தின் எண்ண அதிர்வுகள் மூலம் எழுத்துக்கள், ஓவியங்கள், சிற்பங்கள் எல்லாம் உருவாகுகின்றன; ஸ்பரிச சுகமும் ஏற்படுகின்றது.

காந்தக் கதிர்கள்

மனோசக்தி அதிகமாக அதிகமாக உள்ளங்கையிலிருந்து புறப்படும் காந்தக் கதிர்களின் வேகமும் அடர்த்தியும் அதிகமாகின்றன. மனோசக்தியுள்ள ஒருவர் தொட்டால், அல்லது மெல்லத் தடவினால், நாம் அப்படியே மெய்ம்மறந்து விடுகிறோம். விலங்குகளையும் குழந்தைகளையும் தடவிக் கொடுத்தாலோ, மெல்லத் தட்டினாலோ, அவை வசியமாவதையும் நாம் அறிவோம்.

இதனால் சிலர், ஒருவன் கையெழுத்தை வைத்துக் கொண்டே அவனுடைய மனோபாவத்தைத் தெளிவாகச் சொல்லி விடுகிறார்கள். ரேகை சாஸ்திரம் தெரிந்தவர்கள் ஒருவனைப் பற்றிய விவரங்களைப் பிசகாமல் கூறுகின்றார்கள்.

'வருங்காலம் எப்படியிருக்கும்?' என்ற கேள்வி பலரால் கேட்கப்படுகின்றது. அதற்குப் பதில் சொல்லும் வகையில் பல சாத்திரங்களும் உள்ளன. ரேகை சாத்திரம், எண்கள் சாத்திரம், சோதிடம், குறி என்னும் பல துறைகள் உள்ளன. ஆரூடம் என்பதும் முதன்மை வகிக்கிறது. இவை எல்லாம் வருங்காலம் என்பது முன்னரே ஒவ்வொருவருக்கும் இன்னின்னபடிதான் என்று வரையறுக்கப்பட்டிருப்பது என்ற நம்பிக்கையை காட்டுகின்றன.

இவற்றை அறிந்து சொல்வதற்குத் தெளிவான மனோசக்தி வேண்டும்; ஞானத் தொடர்பும், அதாவது பூர்வ ஞானமும் வேண்டும். இவற்றுள் பல பொருத்தமாக இருப்பது இவற்றின் உண்மையை வற்புறுத்துவதுடன் இவற்றை வகுத்த பூர்வீக மகான்களின் ஞானத்தையும் காட்டுகின்றது.

சாமுத்திரிகா லட்சணம் என்னும் சாத்திரம் உடல் அமைப்புக்கும் வாழ்வுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்பதை நிரூபிக் கின்றது. இன்னும் பல நூல்கள் உள்ளன. இந்த ஞானங்கள் பிறந்தது மனத்தில்தான். இவை அறியப்படுவதும், அறிந்து சொல்லப் படுவதும் மனத்தின் செயல்களால்தான். ஆகவே, திரிகால ஞானத் தையும் மனம் அடையக்கூடியது என்பதை அறிய வேண்டும்.

தும்மல் வந்தால் யாரோ ஒருவர் நினைக்கிறார் என்பதும், பூனை குறுக்கே போனால் ஏதோ விபரீதம் நடக்கும் என்பதும் இந்த நம்பிக்கைகளின் விளைவேயாகும். ஒருவரைப்பற்றி ஒருவர் வலிமையாக நினைக்கும் போது, அந்த நினைவு அவரைச் சென்று அடைந்து, சில அறிகுறிகளையும் அறிவிக்கின்றது.

மனிதன் தெய்வமாக வேண்டும். அதுதான் குறிக்கோள். திருமந்திரத்தில் ஒரு சிறந்த பாடல் உள்ளது.

அன்பும் சிவமும் இரண்டு என்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந் தாரே!

என்பது அந்தச் செய்யுள். மனம் பண்பட்டு ஆங்காரம் அடங்கி அறிவு வளரவளர அன்பு மலர்கின்றது. அந்த அன்பிலேதான் சிவநிலையும் வருகின்றது. இந்த நிலைக்கு சாதாரண மனிதனை அவனுடைய மனம்தான் உயர்த்துகின்றது.

17. மனத்தைச் சிதறவிடாதீர்கள்

புகழ் பெற்ற மருத்துவ ஆய்வாளர்கள், மனிதனுக்கு வரும் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு, உணர்ச்சிகளால் மனம் சிதறல் அடைவதுதான் காரணம் என்பதைத் தெளிவாக ஆராய்ந்து சொல்லியிருக்கின்றார்கள். உடலின் பொது நிலையிலே எவ்வித மான மாறுதலும் சிக்கலும் இல்லாமல் இருந்த போதிலும் கூட, மனத்திலே எழும் உணர்வுகளின் கொந்தளிப்பால், பல நோய்கள் மனிதர்களைப் பற்றி வாட்டுகின்றன என்பது அவர்கள் கணிப் பாகும்.

பின்பக்கம் கழுத்திலே வலித்துக் கொண்டே இருத்தல்	72 சதவீதம்
தொண்டையில் ஏதோ அடைப்பது போலத் தோன்றுதல்	90 சதவீதம்
புண்பட்டது போல உடலில் அங்கங்கே வலித்தல்	50 சதவீதம்
வாய்வுத் தொல்லைகள்	99 சதவீதம்
மயக்கம், தலைசுற்றுதல், கண் மங்குதல் போன்றவை	80 சதவீதம்
தலைவலி	80 சதவீதம்

மலச்சிக்கல்	70 சதவீதம்
சோர்வும் களைப்பும்	90 சதவீதம்
தலை உச்சியில் ஏதோ குடைச்சல்	80 சதவீதம்

அதிகக் கவனம் அதிகச் சிதறல்

சிலர், மிகவும் விழிப்பாக இருந்துவிட்டால், இந்த வகையான உணர்வெழுச்சிகள் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து தப்பிவிடலாம் என்று தவறாகக் கருதுகின்றார்கள். கவனம் அதிகமாக அதிகமாகத்தான், இந்த உணர்வெழுச்சிகளும் பொங்கிப் பெருகி எழுகின்றன என்பதை அவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகத் தங்கள் மீது கவனஞ் செலுத்து கிறவர்கள்தான். அதிகமான உணர்ச்சிகளுக்கும் உட்படு கின்றார்கள்.

''அவனுக்கு என்ன? அவன் மிகவும் பெரும்போக்கான மனிதன். தலைபோகிற காரியமானாலும், கொஞ்சங்கூட கவலைப் பட மாட்டான்'' என்று சிலரைப் பற்றிச் சொல்கின்றோமே, இந்த மனநிலைதான் உடல் நலத்திற்கும் மனநலத்திற்கும் சிறந்தது.

கோபம் சண்டாளம்

ஏதோ ஒரு காரணத்தால், ஒருவனுக்குத் தன்னால் தாங்க முடியாத அளவு கோபம் வந்துவிடுகிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்தக் கோபத்தினால் அவன் உதிர்க்கும் சுடு சொற்களாலும், செய்யும் வெறிச் செயல்களாலும் அவன் எதிரிலுள்ள பலர் வேதனையடைவார்கள் என்பது ஒரு புறமிருக்க, அவனிடமும் உள்ளத்திலும் உடலிலும் அந்த கோபத்தீயால் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் அறிதல் வேண்டும். அந்தக் கோபவேகம், அவன் மனத்தையும், நரம்பு மண்டலத்

தையும், இரத்த ஓட்டத்தையும் மற்றும் உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் பற்றிப் படர்ந்து எரிக்கத் தொடங்குகின்றது என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லுகின்றார்கள்.

இயற்கையின் சக்தி

இயற்கை மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அது எந்த உணர்வு களையுமே சீக்கிரமாக மாற்றிவிடுகின்றது. இதனால்தான் உலகில் வாழ்கின்றோம். உணர்ச்சிகளுக்கு இரையாகாமல், அவற்றைச் சீக்கிரமாகவே மறந்துவிட்டுப் பழையபடியும் அன்றாட அலுவல் களிலே தொடர்ந்து ஈடுபட்டுவிடுகின்றோம். இந்தச் சக்தியை மட்டும் இயற்கை அளிக்காமலிருந்தால், எண்ணற்றவர்கள், கொதித்துக் கிளம்பும் உணர்ச்சித் தீயிலேயே வெந்து போயிருப்பார்கள்.

குடும்பத்தில் சிக்கல்

ஒரு மனிதனுக்கு உடலிலே மேகப்படை போல வந்து, மிகவும் அவஸ்தைக்கு உள்ளானான். டாக்டர் எவ்வளவோ சிகிச்சைகள் செய்தும் குணமாகாதது கண்டு சிந்திக்கத் தொடங்கி னார். கடைசியாக, உண்மையான நோய் மனத்தளர்ச்சி என்று கண்டார். அவன் மனைவியைத் தனியாக அழைத்து, ''அவரை நீங்கள் சதா அகங்காரத்தோடு அடக்கியாள முயற்சிக்கிறதைக் கை விட்டால்தான் இந்த நோய் குணமாகும். அவருடைய மன உளைச்சல்தான் இரத்தத்தைப் பாதித்து இந்த நோயை உண்டாக்குகிறது. நீங்கள் மனம் மாற முடியாதென்றால், அவர் விரைவிலே நோய்முற்றிச் சாகவேண்டியதுதான்'' என்று கூறினார். என்னதான் அகங்காரியாக இருந்தாலும், கணவன் சாகப் போகிறான் என்றதும், அவள் துடித்துப் போனாள். அன்றிலிருந்து மிகவும் பணிவோடும், அன்போடும் பேசவும், நடக்கவும், அவருக்கான பணிவிடைகளைச் செய்யவும் தொடங்கினாள்.

மேகப்படையும் விரைவிலே குணமாகிப் பழையபடி அவர்கள் வாழ்விலும் இன்பநாதம் ஒலிக்கத் தொடங்கியது.

ஆஸ்துமா போன்ற தீராத பல வியாதிகளுக்கும், வீணான மனக்கவலைகளின் அதிர்வுப் பாதிப்பே காரணமாக இருக்கலாம் என்று சொல்லுகின்றார்கள். கவலைகளின் அரிப்பே இப்படிப் பல நோய்களை, தீராத கொடிய நோய்களை உண்டாக்குகின்றன என்பதால், நாம் எப்போதும் கவலையற்ற நிலையிலே மனத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கவலையைப் போலவே அச்சங் களும், தீய நினைவுகளும், பொறாமையும், மற்றும் பலவும் இந்த வகையான கோளாறுகளை விளைவிக்கின்றன.

நம்பிக்கையால் பயனுண்டு

டாக்டர் பால் ஒயிட் என்பவர் ஒரு திறமையான மருத்துவர். அவர் தம்முடைய நோயாளிகளில் பலர் மனமாறுதல்களால் எவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டார்கள் என்று கூறியிருக்கின்றார். ஓர் இளம் பெண் வாதசுரத்தால் படுத்த படுக்கையாகிவிட்டாள். அவள் கணவனோ ஒரு ஊதாரி; சுயநலக்காரன். அவன் மனைவியைப் பற்றியோ, குழந்தைகளைப் பற்றியோ கவலைப்படமாட்டான்; அக்கறை காட்டவும்மாட்டான். வேண்டா வெறுப்பாகவே செலவுக்குப் பணம் கொடுப்பான். மனைவி நெடுநாள் நோயில் கிடந்ததைக் கண்டதும், அவன் ஒரு நாள், குழந்தைகளைத் தவிக்கவிட்டு, வேறு ஒருத்தியோடு போய்விட்டான். அந்தச் செய்தியைக் கேட்டதும் அவள் துடிதுடித்தாள். 'டாக்டர்! என்னால் இப்படியே இங்கே படுத்துக் கிடக்க முடியாது. என் குழந்தை களைக் காப்பாற்ற வேண்டும். நான் இப்போதே போக வேண்டும்' என்றாள்.

டாக்டர் தடுத்துப் பார்த்தார். உடல்நிலை மோசமாகிவிடும் என்று எச்சரித்தார். அவளோ, ''ஒன்றும் ஆகாது டாக்டர். என் குழந்தைகளை எப்படியும் காப்பாற்றுவேன்'' என்று மனவுறுதியுடன் சொல்லிவிட்டு வீட்டுக்குப் போய் விட்டாள். அவளுடைய புதிய பொறுப்பின் வேகம் அவளுக்கு அளவற்ற வலிமையைத் தந்தது. அவள் விரைவிலேயே நலமாகி உழைத்துத் தன் குழந்தைகளைக் கவனிக்கவும் தொடங்கி விட்டாள்.

நினைவிலே வையுங்கள்

இப்படிப் பல செய்திகளை மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆகவே, எப்போதும்,

1. உள்ளத்தைச் செம்மையாக வைத்திருப்பதற்குப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

2. உணர்ச்சிகள் எழுந்து அலைமோதாதபடி, அவற்றை எழும்போதே தடுத்து மறந்துவிடுவதற்கு முயலுங்கள்.

3. நல்ல உணர்வுகளையும் துணிவையும் நம்பிக்கையையும் எப்போதும் மனத்திலே நிரப்பி வைத்திருங்கள்.

4. அச்சம், சோர்வு, குழப்பம், அதிர்ச்சி, வெறுப்பு, கோபம் போன்ற உணர்வுகளை எல்லாம் விட்டு ஒழித்து விடுங்கள். இவை தோன்றினால், காரணத்தை அறிந்து அதைக் களைவதற்குத் துணிவோடு செயல்படுங்கள்.

5. தவறு என்று தெரிந்த எந்தச் செயலையும் செய்து விடாதீர்கள்; செய்தால், குற்ற உணர்ச்சியே உங்களை எப்போதும் சூழ்ந்து மனத்தை அரித்துக் கொண்டு இருக்கும்.

6. அதிர்ஷ்டத்தைவிடக் கடுமையான உழைப்பையே நம்பி எதனையும் செய்யத் தொடங்குங்கள். முயற்சி எப்போதும் தவறாமல் பலனைக் கொண்டு வரும்.

7. எவரையும் எளிதாக நம்புவதும் வேண்டாம்; யாரையும் வெறுத்து ஒதுக்கவும் வேண்டாம்; யாரானாலும் இனிமையாகப் பழகி நமக்கு உதவிகரமாகச் செய்து கொள்ளலாம் என்ற சுய நம்பிக்கையோடு சுமுகமாகவே பழகுங்கள்.

8. தாழ்மை உணர்ச்சியும் ஏலாமையுணர்ச்சியும் மனத்தைக் குலைத்து விடுவன. ஆகவே, எப்போதும் தன்னம்பிக்கை யோடும், மனவுறுதியோடுமே செயல்படுங்கள்.

9. பேச்சிலும் செயலிலும் இனிமையும் உற்சாகமும் நிலவு மாறு நடந்து கொள்ளுங்கள். இதற்கான பயிற்சிகளைச் செய்து செய்து மனத்தை வளமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். கடுகடுப்பும் வெறுப்பும் அலட்சிய மனோபாவமும் எப்போதும் தோன்றவே கூடாது.

10. நடந்து போனவைகளைப் பற்றி ஒரு போதுமே நினைத்து வேதனைப் படாதீர்கள்; அவற்றின் விளைவு களிலிருந்து விடுபட்டு வருங்காலத்தை நல்லபடியாக அமைப்பது பற்றியே சிந்தியுங்கள்.

11. நடக்கப் போவது பற்றியும் கவலைப்படாதீர்கள். அவை எதிர்ப்படும்போது, அவற்றை வெற்றி கொள்வதற்கு வேண்டிய மனவுறுதியை வளர்ப்பதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துங்கள்.

12. 'உலகம் என்ன சொல்லும்' என்று நினைப்பதைவிட உங்களுக்கு நல்லதா கெட்டதா என்பதை நினைத்தே எதையும் எப்போதும் மேற்கொள்ளுங்கள். இதற்காக உலகம் பழிக்கும் செயல்களிலேயும் இறங்கிவிட வேண்டாம்.

13. வெளித் தோற்றமும் உங்களை எப்போது செம்மை யானவர்களாகவே காட்ட வேண்டும்; அதையும் அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்; அதற்காக ஆடம்பரமும் காட்டாதீர்கள்.

14. எப்போதுமே மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கப் பழகுங்கள். தோற்றம், நடை, பேச்சு எல்லாவற்றிலும் மகிழ்வின் ஒளியே பிரதிபலிக்க வேண்டும்.

15. தெய்வ நம்பிக்கையோடு வாழுங்கள். உள்ளத்திலே தெய்வம் இருப்பதாகவும், ஆகவே உங்கள் பேச்சும் செயலும் தெய்வீக உயர்வோடுதான் திகழ வேண்டும் எனவும் உறுதி கொள்ளுங்கள்.

16. வேதனைகள், கொடுமைகள், தீமைகள் ஆகியவற்றைக் காண்பதும், இவை பற்றிய கதைகள் கட்டுரைகளைப் படிப்பதும், படக்காட்சிகளைக் காண்பதும் மனத்தைக் கெடுத்துவிடும் என்பதை அறிந்து ஒதுக்குங்கள்.

17. நிறைவேறாத அடிப்படைத் தேவைகள், சிறுசிறு ஆசைகள் ஆகியவை பற்றி வேதனைப் படாமல், உழைத்து வருமானத்தைப் பெருக்கவும், வரவுக்குத் தகுந்தபடி செலவு செய்து நிம்மதியாக வாழ்க்கை நடத்தவும் பழகுங்கள்.

18. உணர்ச்சிகளைக் கிளப்புகின்ற உணவுகள், பானங்கள், மற்றும் லாகிரிப் பொருள்களை எல்லாம் ஒதுக்கி விடுங்கள். இவற்றைப் பயன்படுத்துவோரிடமிருந்தும் ஒதுங்கிவிடுங்கள்.

19. 'இப்படிச் செய்வோமா, அப்படிச் செய்வோமா?' 'இது நல்லதா அது நல்லதா?' என்ற மனச்சிதறல்களுக்கும் இடம்தர வேண்டாம்.

20. உணர்ச்சி பொங்கும் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதனால், பல சமயம் உணர்வுச் சிதறல்கள் ஏற்படலாம். இவற்றையும் பெரும்பாலும் தவிர்ப்பதே நல்லது.

18. மனத்தைப் பழக்குங்கள்

'மனம்' என்பது ஒரு காட்டுக் குதிரையைப் போன்றது என்று முன்பே சொன்னோம். காட்டுக் குதிரைக்கு முரட்டுத் தனமும் அதிகம். சுதந்திர உணர்வும் அதிகம். அதை நமக்கு உதவியாகப் பழக்குவதற்கு, அதன் போக்கில் கொஞ்சம் போகவிட்டே, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, அன்பாலும் பயிற்சியாலுமே நம் வழிக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். கடுமையும் கொடுமையும் பயன் தராது. மனத்தைப் பழக்குவதற்கும் இந்த நிலையே பொருந்தும்.

அறிவும் உணர்ச்சியும்

அறிவைக் காட்டிலும், உணர்ச்சிதான் பெரும்பாலான நேரங்களில் மனத்தைப் பற்றியலைத்து ஆட்டிப் படைக்கின்றது. இதனாலேயே, மனிதர்கள் நேரத்துக்கு ஒருவகையாகவும், வெவ்வேறு குணத்தோடும் நடந்து வருகின்றார்கள். நம்பிக்கை, இடம், காலம், சூழ்நிலை போன்றவை, பலருடைய இந்த நிலையற்ற போக்குக்குக் காரணமாகி விடுகின்றன.

இதனால் ஒருவருடைய மனப்போக்கை அளந்தறிவது என்பது மிகவும் நெருங்கிப் பழகுகிறவர்களுக்கே கூட இயலாததாகி விடுகின்றது. சொல்லப் போனால், 'நாம் ஏன்

அப்படி நடந்து கொண்டோம்?' என்று, அவர்களே பல சமயங்களில் தங்கள் மனப்போக்கிற்குக் காரணம் புரியாமலே குழப்பம் அடைவார்கள்.

மனத்திலே எண்ணற்ற ஆசைக் கனவுகள் அடித்தளத்திலே புதைந்து கிடந்துவருகின்றன. குழாயைப் பதித்ததும், அதன் துளை வழியே பூமிக்கு அடியிலுள்ள நீரானது குதித்துக் கிளம்பி மேலே பாய்வதுபோல அந்தக் கனவுகளை எவராவது தொட்டுவிட்டால், அவர்கள் உணர்வுக்களங்களாகிப் பொங்குகின்றார்கள். அவர்களுடைய இயல்பான மனப்போக்கு ஒதுங்கி நின்றுவிடுகின்றது.

ஏற்ற சூழ்நிலை வேண்டும்

மனித மனம் சக்தி படைத்ததுதான்; அது நல்ல செயல்களை மட்டுமே விரும்புவதுதான்; ஆனாலும், அது ஏன் பலரிடம் காணப்படவில்லை என்றால், அதை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற உடல் வளமும் சூழ்நிலைகளும் உண்டாக்கிக் கொள்ளப் படவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இந்தச் சக்தியின் கதிர்கள் எப்போதுமே நம்மிடமிருந்து வெளிப்பட்டு, நம்மைச் சுற்றிலும் சதா பரவி ஒளிவீசிக் கொண்டிருக்கும்படி, நாம்தான் செய்தாக வேண்டும்.

முயற்சியும் திட்டமும்

சிலர் முதலிலேயே திட்டமிட்டுப் பெரிய செயல்களைச் செய்து வருகின்றார்கள். சிலர் ஒவ்வொரு படியாக அமைத்து மேலே மேலே செல்லுகிறார்கள். முடிவில் அவர்கள் எதிர்பாராத உயர்ந்த ஸ்தானத்தை அடையும்போதுதான், அவர்களுடைய முயற்சியின் சிறப்பே அவர்களுக்குப் புரிகின்றது.

சில சக்திகள் கட்டுமீறி அதிகமாகப் பாயும்போது எதிர்படும் அனைத்தையும் அழித்துவிடுகின்றன; அவற்றையே கட்டுப் படுத்திக் கொஞ்சமாகப் பாய்ச்சும்போது அளவற்ற நன்மைகளைச் செய்கின்றன. மின்னாற்றல் இப்படித்தான், மனோசக்தியும் இப்படித்தான்!

சிலர் ஒரு லட்சியத்தைப் பிடிக்க அயராமல் போராடிச் செயல்படுவார்கள்; அந்த லட்சியத்தை அடைந்துவிட்டாலும், அவர்கள் மனத்தில் நிம்மதி பிறக்காது. வேறு ஏதாவது ஒரு லட்சியத்தை வைத்துக் கொண்டு, மீண்டும் முயற்சி செய்யத் தொடங்கி விடுவார்கள். இப்படிச் சதாசர்வகாலமும் தொடர்ந்து உழைப்பதே சிலருடைய மனப்போக்காகவும் இருக்கின்றன.

அறவுணர்வே வலிமையானது

அறநெறியிலேயே உறுதியாகச் செல்லும் மனவலிமை பெற்றவன்தான், எப்போதும் வெற்றியை நோக்கி முன்னேற முடியும்; பிறர் வெற்றி பெறுவதுபோலத் தோன்றினாலும், விரைவிலேயே வீழ்ந்து வேதனைதான் அடைவார்கள்.

வசப்படுத்தும் மனவியல்

அரசியலில் புகழ்பெற்ற ராஜ தூதர்கள் சிலர் இருக்கின்றார்கள். இவர்கள், எவரையும் தம்முடைய பேச்சினால் படிப்படியாகத் தம்முடைய கருத்துக்குக் கொண்டுவரக்கூடிய தனித்திறமை படைத்தவர்கள். இவர்கள் எப்போதுமே பிறருடைய கருத்தையும் பேச்சையும் மதித்து ஏற்றுக் கொண்டு, அதன்மேல் தம்முடைய திருத்தங்களையும் கருத்தையும் மெல்ல மெல்லப் புகுத்தி வசப்படுத்துவார்கள். இந்த முறைக்கு 'வசப்படுத்தல்' என்று கூறலாம்.

'ஒருவரை வசப்படுத்துவதற்கு, முதலில் அவர் நம்பிக்கையையும், பேச்சையும் நாம் மதிக்க வேண்டும்' என்று கூறியிருக்கின்றார் ஜப்பானிய மேதையான யோரிடோமோ என்பவர்.

பாம்பை விழுங்கியவன்

இளைஞன் ஒருவன் ஒரு குட்டையிலே போய்த் தண்ணீர் குடித்தான். அப்படிக் குடித்தபோது, ஒரு குட்டிப் பாம்பையும் தண்ணீரோடு சேர்ந்து விழுங்கிவிட்டதாக அவனுக்குத் தோன்றிற்று. அந்தப் பாம்புக்குட்டி வயிற்றுக்குள் இருந்து, நாளுக்கு நாள் பெரிதாக வளர்ந்து வருவதாகவும், அதனால் தான் விரைவி லேயே செத்துப்போகப் போவதாகவும் அவன் நினைத்து விட்டான்.

இந்தச் செய்தியை அவன் நண்பர்கள் சிலர் வந்து என்னிடம் சொன்னார்கள். அவனைப் பார்த்து வர நானும் போனேன். அங்கே மிகவும் சோர்ந்து போய், எழுந்து உட்காரவும் சக்தியிழந்து சாவுக் களையோடு படுக்கையிலே கிடந்தவனைக் கண்டதும் மிகவும் பதறிப் போனேன்.

அவன் நண்பர்கள் அவனைப் பார்த்துச் சிரித்து நையாண்டி யாகவே பேசினார்கள். 'பாம்புக் குட்டியாவது வயிற்றுக்குள்ளே போய் வளர்வதாவது? எல்லாமே உன் மனப்பயம்' என்று அடித்துப் பேசி அவனை மாற்ற முயன்றார்கள். அவனோ அவர்கள் பேச்சை மதிக்கவில்லை. 'விழுங்கியவன் நான்; அது வயிற்றிலிருக்கும் வேதனையை அனுபவிப்பவன் நான். உங்களுக்கு எதுவுமே புரியாது' என்று விரக்தியோடு சொன்னான்.

அவன் பேச்சை மறுப்பதால் நன்மை விளையாது என்று நான் தெளிவாக உணர்ந்தேன். அவன் சொன்னதை அப்படியே நான் நம்புவதாக உறுதி கூறினேன். அவன் நோவுக்குப் பாம்புதான் காரணம் என்றும் ஒப்புக் கொண்டேன்.

அவன் முகம் அப்போது மலர்ந்தது. 'இந்தப் பாம்பை வெளியே கொண்டு வரவும், அதனை விழுங்கியதால் உண்டான கேடுகளைப் போக்கவும், மிகத் திறமைசாலியான அனுபவமிக்க ஒரு டாக்டரை எனக்குத் தெரியுமென்றும், அவரை மறுநாள் அழைத்து வருவதாகவும், அவர் வந்தால் எல்லாம் சரியாகி விடும்' என்றும் சொல்லிவிட்டுத் திரும்பினேன்.

மறுநாள், என் நண்பரான டாக்டர் ஒருவரிடம் செய்தியை விளக்கமாகக் கூறி, அவனிடம் அழைத்துப் போனேன். அவனுக்கு நம்பிக்கையானபடியே பேசி, அவன் வாந்தி எடுப்பதற்கு ஏதோ மருந்தையும் அவர் கொடுத்தார். வயிற்றைக் குமட்டிக் குமட்டி அவன் நாலைந்து முறை வாந்தி எடுத்தான். நாங்கள் அடித்துத் தயாராக வைத்திருந்த பாம்புக்குட்டியை, அந்த வாந்தியிலே அவன் அறியாதபடி போட்டுவிட்டு, அவன் கொஞ்சம் தெளிவு அடைந்ததும், அவனுக்கும் எடுத்துக் காட்டித் தூரமாக வீசி எறிந்து விட்டோம்.

'வயிற்றிலிருந்த பாம்பை எடுத்தாயிற்று. இன்னமும் சில நாள், அது வயிற்றில் இருந்ததால் ஏற்பட்ட கோளாறுகளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டால் போதும்' என்று சொல்லி அவனுக்குத் தெளிவும் வலிமையும் தருவதற்கான மருந்துகளையும் தந்தார் டாக்டர்.

சில நாட்களில் அவனும் உடல் நலமடைந்து தேறி விட்டான். ஒருவருடைய உறுதிப்பட்டுவிட்ட நம்பிக்கைகளை,

அவர் போக்கிலே போய்த்தான் மாற்ற முடியுமே தவிர, அவர் பேச்சுக்கு மறுத்தும் எதிர்த்தும் பேசுவதால் மாற்றிவிடவே முடியாது.

பாம்பை விழுங்கிய இவனைப் போலவே, பலர் தம் மனத்தில் எவ்வளவோ கற்பனையான, பொருந்தாத, பரம்பரை யாகத் தொடரும் எண்ணங்களை - நம்பிக்கைகளை நிறைத்து வைத்துக் கொண்டு, தம்மை வருத்திக் கொள்ளுகின்றார்கள். இத்தகையவர்களை, அவர்கள் மனப்போக்கிலே சென்றுதான் திருத்தி நலம்பெறச் செய்யமுடியும்.

மனத் தடுமாற்றம்

சில சமயங்களில், நாம் வெறுத்துக் கழித்துப் போட்டதே, புதியதைவிடச் சுகமளிப்பதையும் காணலாம். இந்த அனுபவம் அந்தக் காலத்திலே மிகவும் சர்வ சாதாரணம். மனைவி சரியாக நடந்து கொள்ளவில்லை என்று தள்ளிவைத்துவிட்டு, இன்னொரு பெண்ணை திருமணம் செய்து கொள்வார்கள். இரண்டாவது வந்தவள் நடக்கும் விதத்தில் மனம் நொந்து, பழையபடியும் முதன் மனைவியையே தேடிச் சென்று அழைத்து வந்து மகிழ்ச்சி யடைவார்கள். இந்த மனப்போக்கிற்குட்பட்டுத் தேறுவதுதான் மருந்தே தவிர, வேறு எதுவும் இல்லை.

இயல்பான சக்தி

உண்மையாகவே சிலருடைய கண்களுக்குப் பிறரை வசப்படுத்தும் அபூர்வமான சக்தியிருக்கிறது. பெரும்பாலும் இந்தச் சக்தி படைத்தவர்களை, இவர்கள் யாரையும் கண் இமைக் காமல் நெடுநேரம் கூர்ந்து பார்ப்பதிலிருந்தே கண்டு கொள்ள முடியும். ஆனால், இந்தச் சக்தியை இயல்பாகப் பெறாதவர்கள்,

முயன்றாவது பெறுவதுதான் நல்லது. கண்களின் சக்தியை அதிகப்படுத்தும் சில பயிற்சி முறைகளை முன் பகுதி ஒன்றில் சொல்லியிருக்கின்றோம். கண்பார்வை மூலமாகப் பிறரை ஊடுருவிச் செலுத்தப்படும் சக்தியும் மனத்திலிருந்தே பாய்ந்து வரும் சக்திதான். மனம் சக்தியோடு கண்ணை இயக்கி ஊடுருவும் படி பார்க்கப் பழகாவிட்டால், எதுவுமே நமக்கு வசமாகாது.

சில எளிய பயிற்சிகள்

முதலில் ஒரு சவுக்கமான கருப்புத் துணியைத் தரையிலே விரித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் நடுவிலே ஒரு சிறிய மூங்கில் கொம்பைப் போடுங்கள். துணியை விட்டுச் சற்றுத் தள்ளி நின்றுகொண்டு, அந்த மூங்கிலையே உற்றுப் பாருங்கள். பார்வை மூங்கிலிலேயே செல்ல வேண்டும். துணியின் பக்கமாகச் சிதறக்கூடாது. ஐந்து நிமிடம் இப்படிப் பார்த்தால் போதும், பிறகு படிப்படியாகப் பார்க்கும் நேரத்தை உயர்த்தி, 20 நிமிடம் வரை பார்க்கலாம். பார்வை சிதறாமல் நிலைத்துச் செல்லச் செல்ல, அதன் நேரம் மிகுதியாக மிகுதியாக, பிறரை ஊடுருவிப் பார்க்கும் சக்தியும் உங்கள் கண்களுக்கு அதிகமாகிக் கொண்டே வரும்.

கருப்பான அட்டை ஒன்றைக் கையிலே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் நடுவிலே ஒரு சிறு துவாரம் இடுங்கள். உங்கள் பார்வையை அந்தத் துவாரத்திலேயே உறுதியாக நிலையாகச் செல்லும்படியாகச் செய்யுங்கள். பார்வை கருப்புப் பகுதிக்குத் தாவவே கூடாது. இதையும் முதலில் 5 நிமிடத்திலே தொடங்கிப் பின்னர் 10 நிமிடங்கள் வரையிலும் செய்யலாம்.

ஒரு நிலைக் கண்ணாடியின் முன்னால் நின்று கொள்ளுங்கள். அதில் தோன்றும் உங்கள் கண்களின்மீதே உங்கள்

பார்வையை நிலையாகச் செலுத்திப் பழகுங்கள். நிலைக் கண்ணாடிக்குப் பதிலாக, உருவம் தெரியும் பளபளப்பான தகரத்தையும் பயன்படுத்தலாம். கண்களின் உள்ளாழத்திலே ஊடுருவிச் சென்று, உங்களையே நீங்கள் அழுத்தமாக அலசிப் பார்ப்பதுபோல் இந்தப் பார்வையின் வேகம் அமைவது நல்லது. இப்படிச் சிறிது நேரம் பார்த்தபின், தலையை வலதுபக்கமும் இடது பக்கமும் இரண்டு மூன்று முறை மாறி மாறித் திருப்பிக் கொண்டால், கழுத்துத் தசைகள் சோர்வு தீர்ந்து வலிமையடையும்.

கண்களைச் சிமிட்டாமலும், இமைகளைக் கீழ்நோக்கித் தாழ்த்தாமலும் ஊடுருவி நோக்குவதும், பிறரை வசப்படுத்து வதற்குச் சிறந்த வழியாகும். இந்தப் பார்வையின் போதும் எதிரிலுள்ளவர் நமக்கு வசமாகின்றார், வசமாவார் என்ற மனவுறுதியும் நிலைநிறுத்தி வேலை செய்ய வேண்டும்.

இப்படிப் பார்வையை ஊடுருவிச் செலுத்தும்போது, சிரமமில்லாமல் இருப்பதற்கு, ஒன்று இரண்டு மூன்று என்று மெதுவாக எண்ணத் தொடங்கலாம். அல்லது, ஒரு மணி மாலை (ஜபமாலை)யை வைத்துக் கொண்டு, மணிகளை எண்ணத் தொடங்கலாம்.

விதியைவிட வலிமையானது

''விதியைவிட வேகமாகச் சென்று செயலாற்றும் சக்தி ஒன்று உண்டென்றால், அது கண்பார்வையின் சக்திதான்'' என்று சொல்லியிருக்கின்றார் ஞான புருஷர் ஒருவர். ஆகவே, இந்தப் பார்வையின் சிறந்த காந்த சக்தியை ஒவ்வொருவரும் அடைவதற்கும், அடைந்து பயன் பெறுவதற்கும் முயல வேண்டும் அல்லவா!

பேச்சின் சக்தி

கண்பார்வை போலவே பேச்சின் தெளிவான நாதக்கட்டும் பிறரை நமக்கு வசமாகிவிடச் செய்கின்றன.

பேச்சினால் பிறரை வசப்படுத்தி, அவர்களை வழிநடத்திச் செல்ல நினைக்கும் தலைவர்கள், எப்போதும் மிகமிகச் சுருக்கமாகவே, ஆனால் சக்தியுள்ள பேச்சாகவே பேசுவார்கள். இதனால்தான் தமிழில் 'மௌனம் சதானந்தம்' என்று கூடச் சொல்லுகின்றார்கள். சக்திமிகுந்த நினைவுகளின் எதிரொலியே சக்திவாய்ந்த பேச்சாகவும் வெளிப்படும். அந்த நினைவுகளுக்கு நாமே தலைவராக விளங்கி, அவற்றை நமக்குச் சாதகமாகச் செல்லும்படித் தூண்ட வேண்டும்.

நல்ல விதைகள்

நல்ல எண்ணங்களே நல்ல விதைகள். அவை விழுந்த நிலத்திலே ஆழமாக வேரூன்றி நல்ல பயன்களை விளைவிக்கின்றன. இதனாலேதான், திருக்குறள் போன்ற அறநூல்களை முன்னோர்கள் நமக்கு அருளியிருக்கின்றார்கள். மிக நீளமான பேச்சுக்கள் கேட்பவரைச் சோர்வடையவே செய்யும்.

எண்ணத்திலே உறுதி வேண்டும்

எண்ணத்திலே உறுதியிருந்தால் அது அலையலையாக சென்று பரவி, அனைவரையும் வசீகரிக்கும் என்பதைப் பிறரை; தலைமை வகித்து நடத்த நினைக்கும் எவருமே மறந்துவிடக் கூடாது.

எண்ணத்தில் உறுதியானவர்கள் தோல்விகளால் சிதைந்து போவதில்லை. மீண்டும் வேகத்துடன் செயலாற்றி வெற்றியடைவார்கள். இதற்கும் மேற்கண்ட உதாரணமே பொருந்துவதாகும்.

நேர்மையே வெல்லும்

மனோசக்திகளில் நேரான சக்திகளும், எதிரான சக்திகளும் தம்மிடையே மோதும்போது, எப்போதும் நேரான சக்திகளே வெற்றிபெறுகின்றன. இதையும் நாம் உறுதியாக நினைவிலே கொள்ள வேண்டும். தீய சக்திகள் பெரும்பாலும் புலனுணர்ச்சி களின் விளைவாக வளருவதால், அவை, அவற்றிலும் வலிமை யடைந்த மனத்தின் சக்திகளுக்கு முன் வலுவிழந்து போகின்றன.

சில குறிக்கோள்கள்

குறிக்கோள் இல்லாத செல்வாக்காலும் நிலையான பயன் கிடையாது. அந்தச் செல்வாக்குகள் எல்லாம் சருகுகள் போலக் காலப் போக்கில் உதிர்ந்து போய்விடும்.

மனோசக்திக்கு வேண்டிய மற்றொரு முதன்மையான அம்சம் இறுதியான முடிவு ஆகும். முடிவுக்கு வருவதற்கு முன், ஒன்றின் சகலவிதமான சாதகபாதக அம்சங்களையும் அலசிப் பார்த்தே ஒரு முடிவுக்கு வரவேண்டும். வந்தபின், அந்த முடிவிலே மாற்றமே கொள்ளாத உறுதிப்பாட்டுடனும் விளங்க வேண்டும்.

ஒன்றை ஆராய்ந்து தெளிவாக முடிவுக்கு வருவதற்கு முன்பாக,

1. அதைத்தவிர வேறு எந்த விஷயத்திற்கும் தாவிப் போகாதபடி மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, அதன்மீதே ஒருமுகப் பட்டுச் செல்லும்படியாகச் செலுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் எழும் நினைவுகள் சிந்தனைகள் எல்லாம் அந்த ஒரு செயலை மட்டுமே சுற்றிப் படர்ந்து செல்லும். இப்படி ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தி நம்மிடம் இருக்கிறது. அதை எழுப்பிச் செலுத்துவதற்கு நாம் முயலவேண்டும். இதனால் நமக்கு ஒரு தெளிவு உண்டாகும். ஒரு

சர்க்கஸ் வித்தைபோல அந்தச் செயலைப் பற்றிய எல்லா விஷயங்களும் மனத்திலே அலையலையாக எழுந்து கூத்தாடத் தொடங்கும். இந்தப் பயிற்சியால் எந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியும் நினைக்கவும், அதன் தொடர்பான சகல செய்திகளையும் தொகுத்து வரிசைப்படுத்தித் தரவும் மனம் சக்தி பெறும். குடும்ப நிலைமை, சூழ்நிலைகள், பணவசதிகள், உதவிகள், மற்றும் எல்லாவகையான அம்சங்களையும் மனத்தில் கொணர்ந்து முடிவுக்கு வரவும் இந்த மன ஒருமை உதவும்.

2. எதையும் ஏற்று முடிக்கின்ற மனவிருப்பம் வலுவாக எப்போதும் இருக்க வேண்டும். இந்த மனவிருப்பம் வலுத்திருப் பவர்களிடம் முடியாதது என்ற பேச்சே எழாது. பிறர் ஏற்றுக் கொள்ள அஞ்சும் செயல்களையும் இவர்கள் ஏற்று வெற்றிகரமாக முடித்தும் விடுவார்கள்.

3. இந்த மனவிருப்பம் என்பதற்கு அடுத்தபடியாக, அந்தச் செயலைச் செய்யும் ஆற்றல் வளரவேண்டும். ஆற்றல் கொண்ட விருப்பந்தான் நிறைவேறும். தொடர்ந்து முயன்று முயன்று விருப்பத்தை முடித்து வைப்பது இந்த ஆற்றல்தான். இடையிலே, இது தளர்ந்தால், தளர்ச்சி சூழ்ந்து பற்றிக் கொள்ளும்.

4. இதன்பின், நடுவு நிலையோடு விளங்குகின்ற மனப் பான்மையும் வேண்டும். இந்த மனப்பான்மை ஒருவனுடைய ஆத்மசக்தியோடு இணைந்து செயல்படுவது. இது வழி தவறிப் போகாமல் உறுதியாக முன்னேறுவதற்கு உதவியாக விளங்கும்.

5. இதன் மேல் நீதியாகவே எப்போதும் நடக்கும் விருப்பமும் வேண்டும். இந்த விருப்பம் நீதிதவறிச் செல்லும் போக்கைத் தடுத்துக் காரியங்களுக்கு சத்திய வேகத்தைத் தந்துவரும்.

6. இனி, இவற்றுக்கும் மேலாக, முன் யோசனை என்பதும் வேண்டும். இது பின் விளைவுகளை எல்லாம் இப்படித்தான் முடியும் என்று சிந்தித்து வரையறுத்துக் கொள்ளும் சக்தியாகும்.

7. மனம் சக்தியோடு விளங்கவேண்டுமானால், மனோ சக்தியின் பூரணமான பொலிவும் ஏற்பட வேண்டுமானால், ஒவ்வொருவரிடமும், உறுதியான ஓர் இலட்சியம் இருக்க வேண்டும். இலட்சியமற்ற மனம் எப்போதும் சக்தியிழந்ததாகவே இருக்கும்.

தைரியம் வேண்டும்

'எவரிடம், எவர் உள்ளத்தில் தைரியம் இருக்கிறதோ அவர்களால்தான் உள்ளத்திலே புதையுண்டு கிடக்கும் சக்திச் சுரங்கத்தைக் காணமுடியும்; அந்தச் சுரங்கத்தை அகழ்ந்து அதிலிருந்து ஞானசக்திவாய்ந்த மணிகளையும் அடையமுடியும்' என்பது ஒரு ஞானியின் பொருள் பொதிந்த வாக்கு. மனத்தைச் சலனங்களிலிருந்து விலக்கிக் காத்து, மனத்தின் உள்ளார்ந்த சக்திகளைக் கண்டறிவதற்கு, ஒரு போர்மறவனைக் காட்டிலும் மிகுதியான செயலூக்கமும் துணிவும் கட்டாயம் வேண்டும் என்பார் இன்னொருவர்.

இலட்சியம் எப்போதும் நல்லதாகவும், சிறப்பைத் தருவதாகவும், சான்றோரால் ஏற்றுக் கொள்ளத் தகுந்ததாகவுமே இருக்க வேண்டும்.

அடக்கம் - எளிமை

இலட்சியம் பொதுவாக உலகசுபிட்சத்தை அடிப் படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சுயநலத்தினைச் சார்ந்தவை காலப்போக்கில் சிதறிச் சிதைந்து போகின்றன. 'இலட்சியவாதி'

எல்லாருக்கும் இன்பமளிப்பதையே லட்சியமாகக் கொண்டு இருப்பதுதான் பொருந்தும்.

இந்த நம்பிக்கையின் அழுத்தந்தான், மஹாராஷ்டிர மாவீரனான சிவாஜிக்கு எப்போதும் அளவற்ற சக்தியைத் தந்தது. வலிமைமிகுந்த மொகலாயப் பேரரசினை எதிர்த்துத் தென் இந்தியாவையும், வடஇந்தியாவின் பல பகுதிகளையும் வென்று, ஓர் இந்து சாம்ராஜ்யத்தையே காணும் மனோவலுவைத் தந்தது. 'ஜயபவானி' என்ற முழக்கத்தை எங்கும் எதிரொலிக்கவும் செய்தது.

'ஜயபவானி, ஜயபவானி' என்றே சிந்தித்தால், ஜயத்தையே எங்கும் காண்பீர்கள்.

19. வேண்டியதும் வேண்டாததும்

கண்பார்வையில் அதீத சக்தி படைத்தவர், அந்தப் பார்வைப் பாய்ச்சல் மூலம் எதிரேயுள்ளவரின் மனத்திலே ஊடுருவிச் சென்று, தம் கருத்தை அங்கே பதிக்கலாம். அவரைத் தம்முடைய விருப்பப்படியே செயல்புரியுமாறும் செய்து கொள்ளலாம். இந்தச் செய்திகளையும், இதுபற்றிய பயிற்சி களையும் முன்னர் பல இடங்களில் கூறியுள்ளோம்.

செய்ய வேண்டியன

கண்கள் ஒன்பது வகையான அசைவுகளைக் கொண்டிருக் கின்றன. அவையாவன :

1. நேராகவே பார்வையைச் செலுத்துங்கள். இடது புறமோ வலதுபுறமோ, மேலாகவோ கீழாகவோ பார்வை செல்லக் கூடாது. உட்கார்ந்து கொள்வதோ, நிற்பதோ வசதிப்படி கைக்கொள்ளலாம். ஆனால் அறையின் ஒரு ஓரத்திலே பிறர் உங்களைப் பார்த்திருக்கும் வகையிலே, நிற்பது நல்லது. பார்க்கும் பொருள் அல்லது மனிதர் உங்கள் கண்பார்வைக்குச் சரி நேராகவே இருப்பதும் நல்லது.

2. பார்வையை இடதுபுறமாக, இடது ஓரத்திற்கே தலை யைத் திருப்பாமல் செலுத்துவது இரண்டாவது வகை. தலையை அசைத்தால் பார்வையின் வேகம் - சக்தி குறைந்துபோகும்.

3. மூன்றாவது முன்போலவே நேராகத் தலையை வைத்துக் கொண்டு, பார்வையை வலது பக்கம் வலது கோடியை நோக்கிச் செலுத்துவது ஆகும்.

4. தலையை அப்படியே வைத்துக் கொண்டு பார்வையை உங்களுக்கு முன்பாகத் தரையை நோக்கிப் பாய்ச்சுவது நான்காவது பார்வையாகும். கூடியவரை தலையைக் கவிழாமல் நேராகவே பார்க்க வேண்டும்.

5. இப்படியே தரையின் இடது கோடியை நோக்கித் தலையை அசைக்காமல் பார்வையை மட்டும் செலுத்துங்கள். கூடியவரை தலைகவிழாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதும் கவனிக்க வேண்டும். பார்வையை எவ்வளவு தாழ்வாகச் செலுத்த முடியுமோ அந்த அளவுக்குச் செலுத்த வேண்டும்.

6. இப்படியே தரையின் வலதுகோடியை நோக்கிப் பார்வையைப் பாய்ச்சுவது ஆறாவது நிலையாகும். எவ்வளவு தூரம் தாழ்வாகப் பார்க்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் தாழ்வாகப் பார்க்க வேண்டும்.

7. இப்படியே பார்வையை மேல்நோக்கிச் செலுத்துவது ஏழாவது நிலையாகும். பார்வை மட்டுந்தான்; தலையை மேலே பார்க்கத் திருப்பிவிடக்கூடாது.

8. மேலாகப் பார்த்த பார்வையை அப்படியே மேலாக வலதுகோடியை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். இது எட்டாவது நிலையாகும்.

9. இப்படியே மேல்நோக்கியே, பார்வையை இடது கோடிக்கு மேலாகவே செலுத்துவது ஒன்பதாவது நிலையாகும்.

முதல் தடவை இந்தப் பார்வைப் பாய்ச்சல் பயிற்சியை ஒன்றிரண்டு தடவை செய்வதுடன் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிப் பார்வைகளைச் செலுத்திப் பழகுவதால் கண்களை இயக்கும் தசைகளும் நரம்புகளும் வலுவடைகின்றன. பார்வைக்கும் சக்தி மிகுதியாகின்றது. அதிகச் சிரமம் தரவே கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே பயிற்சியை அதிகரிக்க வேண்டும்.

இதன் பின்னர் இந்தப் பயிற்சிகளை ஒன்று மாற்றி ஒன்றாக 1, 3, 1; 2, 3, 1 என்றபடி மாற்றிமாற்றிப் பார்வைகளைச் செலுத்திப் பழகலாம். ஒவ்வொரு முறையும் 10 தடவை இப்படிப் பழகித் தொடர்ந்து மேற்குறித்த 9 நிலைகளையும் செய்து பார்க்கலாம். இப்படிப் பார்வைகளைப் பார்த்த முறையை டைரியில் எழுதி வைத்துக் கொண்டாலும் நல்லதுதான். இது ஒரே பார்வை மறுபடி மறுபடி தொடர்ந்து வராமலும், எல்லாப் பார்வையும் பார்க்கும் படியும் பயில்வதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

கையில் ஏதாவது ஒரு படத்தை எடுத்துக் கொண்டு, சந்தடியற்ற ஓர் இடத்தில் போய் நின்று கொள்ளுங்கள். மிகத் தொலைவிலுள்ள கட்டிடம் அல்லது மரத்தை நோக்கி உங்கள் பார்வையைச் செலுத்துங்கள். அப்படியே சட்டென்று கையி லிருக்கும் படத்தைப் பாருங்கள். முதலில் விழுந்த வடிவம் உள்ளத்திலே கணப்போதில் மாறிப் படத்தின் வடிவம் தோன்று கின்றதா என்று பாருங்கள். இப்படித் தொடர்ந்து பார்த்துப் பழகுவ தால், மனத்திலே பதியும் பதிவுகளை விரைவாக மாற்றிப் புதிய பதிவு செய்து கொள்ளக்கூடிய சக்தி எளிதாக உண்டாகும்.

சில தடவை இப்படிச் செய்தபின், அவ்வளவு தூரமில்லாத இடத்திலுள்ள பொருளை நோக்கி இப்படியே பார்வையைத்

திருப்புங்கள். மீண்டும் கையிலுள்ள படத்தைப் பாருங்கள். டார்வை மாற்றம் எவ்வளவு விரைவாக முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாகச் செல்ல வேண்டும். பார்க்கும் பொருள்களின் முழு அம்சமும் நுட்பமான மனத்திரையிலே பதியும்படியும் பார்க்க வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியால் மனத்தின் கிரகிக்கும் சக்தியும் வசீகர சக்தியும் மிகுதியாவதுடன், கண்களின் பார்வை சக்தியும் அதிகமாகின்றது. இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வருபவர்கள், நாளடைவில் மூக்குக் கண்ணாடிகளையே கழற்றிப் போட்டு விடலாம். கண், அந்த அளவுக்கு வலிமை பெற்றுவிடும்.

செய்யக் கூடாதவை

பலர், பல சமயங்களில், தெரிந்தோ தெரியாமலோ தங்கள் சக்திகளை வீணடித்து வருகின்றார்கள். இதனால் பல அவஸ்தைகளுக்கு உட்பட்டாலுங்கூட, இந்தப் பழக்கம் அவர்களைவிட்டுப் போவதில்லை.

1. டைப்ரைட்டில் மிஷினில் சிலர் மெல்ல விரல்களைப் பதித்துச் சிரமமில்லாமல் டைப் அடித்து வருவார்கள். சிலரோ டக்டக் என்று வன்மையாக அடித்து வருவார்கள். இப்படிக் கடுமை யாக விரல்களை அழுத்துகிறவர்கள் தங்கள் சக்தியைத் தேவைக்குமேல் வீணாகச் செலவழித்து, மிக விரைவில் சோர்ந்து போகிறார்கள். சோர்வும் களைப்பும் வேலை செய்ய விரும்பாத நிலையை மனத்திலே விளைத்து விடுவதால், அதன் பயனாகச் செய்யும் வேலைகளிலும் தவறுகள் மலிந்து போவதுடன், களைப்பு நோயும் விரைவிலே பற்றிக் கொள்ளும்.

2. சிலர் அடிக்கடி கண்களைச் சிமிட்டிக் கொண்டிருப்பார்கள். இது ஒரு மிகவும் தவறான பழக்கம். இதனால் கண்ணுக்குச் சோர்வு ஏற்படுவதுடன், காந்தசக்தியும் தேய்ந்து போகும். இதை வெற்றி கொள்ள அடிக்கடி உற்றுப் பார்த்துச் சில நொடிகள் கண் சிமிட்டாமல் இருக்கப் பழக்கலாம். இப்படிப் பழகப் பழக அடிக்கடி கண் சிமிட்டல் நின்றுவிடும்.

3. கொட்டாவி விடுவதும் அடிக்கடி வந்தால் அஜீர்ணக் கோளாறு, அல்லது சக்தியில்லாத தன்மை என்றுதான் கொள்ள வேண்டும். தூக்கக் குறைவும் இதற்குக் காரணமாகலாம். இதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடக்க முயல்வதன்மூலம் வெற்றி கொள்ளலாம். ஒன்றுவிட்டு ஒன்றை அடக்கிப் பழகிப் பழகி, ஒன்றுக்குப்பின் இரண்டு மூன்று என்று தொடர்ந்து, முழுவதும் நிறுத்திவிடலாம்.

4. சிலர் எப்போதும் நாக்கை நீட்டி உதட்டைத் தடவிக் கொண்டிருப்பார்கள். சிலர் எப்போதும் ஏதோ மெல்லுவதுபோல் வாயசைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இந்தப் பழக்கங்களும் சக்தியைக் குன்றச் செய்வனவே. இவற்றையும் முயன்று கைவிட வேண்டும்.

5. சிலரால் சும்மாயிருக்க முடியாது. கைவிரல்களால் அடிக்கடி மேசைமேல் தாளம் போட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். காந்த சக்திக் குறைவின் விளைவு என்பதுடன், இது ஒரு கெட்ட பழக்கமும் ஆகும்.

6. அடிக்கடி மீசையை முறுக்குவது. அடிக்கடி கைவிரல் களால் முகத்தையோ நெற்றியையோ தடவுவது. விரல்களை

அடிக்கடி மூடி மூடித் திறப்பது, விரைப்பாக நீட்டி நீட்டிப் பார்ப்பது என்னும் இவை எல்லாமே தவறுகள்தான்.

தலையைச் சொரிவது, நகத்தைக் கடிப்பது, பித்தான்களைச் சுற்றுவது, மற்றும் இப்படிப் பலப்பலவாறு கைவில்களால் செய்யும் வேண்டாத செயல்களையெல்லாம் முற்றவும் விட்டு விடுவதுதான் நல்லது.

7. இப்படியேதான் கால் ஆட்டுதலும், பாதத்தால் தாளம் போடுதலும், மற்றும் பலவிதமான காலால் செய்யும் வேண்டாத பொருந்தாத செயல்களும் ஆகும்.

8. நாற்காலியில் இருந்தபடியே கால்களை மேசைமேல் தூக்கிப் போட்டுக் கொண்டு சுகம் காண்பதும் சோம்பலின் விளைவுதான். இதனால் இருக்கிற சக்தியும் விரைவில் தேய்ந்து போய்விடும்.

இவற்றை எல்லாம் கைவிடுவதும், மனோசக்தி அடைய நினைப்பவர் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்களாகும்.

20. மகாசக்தியை அடையுங்கள்!

மற்ற உயிர்களுக்கும் மனிதனுக்கும் ஒரு பெரிய வேறுபாடு உண்டு. அவை புலனுணர்வுகளால் மட்டுமே இயக்கப்படுகின்றன. அவற்றுக்கு மனமும் கிடையாது; அறிவும் கிடையாது.

பிற உயிர்கள் பெறாத மனம் என்னும் மதிப்பறியா மாணிக்கத்தைப் பெற்ற மனிதன், அதைப் போற்ற வேண்டும்; அதன் சக்திகளை வளர்த்துப் பயன்படுத்தி உயர்வு பெற வேண்டும்.

மனமே உயிரை அறிவதற்கு வாயிலாக உள்ளது; மனக்கதவு திறந்து அறிவாகிய வெளிச்சத்தைப் பரப்பினால்தான், உயிரைக் காணலாம்; உயிர்ப்பையும் உணரலாம்.

உயிரை அறியும்போது, அவ்வுயிரானது உயிருக்கு உயிராக இருக்கும் பரம்பொருளோடு கலந்து உயர்கின்றது.

ஊக்கம், முயற்சி, அறிவு, தெளிவு, ஒழுக்கம் எல்லாமே மனத்தின் விளைவுதான். தனிமனித வாழ்வும், காதல் வாழ்வும், குடும்ப வாழ்வும், சமுதாய வாழ்வும் எல்லாமே மனத்தின் போக்கிலேதான் உருவாகின்றன.

சர்வ சக்தியும் வாய்ந்ததும், சர்வ சக்தியையும் தரக் கூடியதும்.

சர்வத்துக்கும் மூலமும் முதலுமாக விளங்குவதும்,

சர்வத்தையும தோன்றச் செய்வதும், காப்பாற்றியும் ஒடுக்கியும் திருவிளையாடல் நிகழ்த்துவதும்.

சர்வமும் தானாகியும், தானே சர்வமாகியும் விளங்குவதும், பராசக்தி என்னும் முதற்பொருள் என்றால்,

அந்த மூலமுதற்பொருளோடு சேர்ந்து, அதீத சக்திகளோடு நம்மை உயர்த்துவது 'மனம்' என்னும் ஒன்றே ஒன்றுதான்.

இந்த நூலிலே சொல்லப்பட்டுள்ள பல செய்திகளும் மனவளர்ச்சி பெறும் ஊக்கத்தையே தருவன.

இதனால், எவரும் சக்தியும் வெற்றியும் சதானந்தமும் அடைவார்கள். இன்பம் வெள்ளமாகப் பெருகும்! வீடும் நாடும் விளக்கம் அடையும்! அன்பும், பண்பும், களிப்பும், நிறைந்து, இவ்வுலகமே சுவர்க்கமாகும்!

மக்கள் தேவர்களாக உயர்வார்கள்!

இந்த நிலையை அனைவரும் அடைவதற்கு மனமெனும் கோயில்மிசை அருள்கொண்டு வீற்றிருந்து ஒளிவீசும் ஆதிபரா பரை அனைவருக்கும் அருள்வாளாக!

ஆன்ம சக்தியை, மனோசக்தியை அடைவதற்கு மிகவும் எளிமையானதும், உறுதியாக வெற்றி தரக்கூடியதும் 'சக்தி தியானம்' ஒன்றுதான்!

தியானத்தைப் போல, சகல பொறுப்பையும் கடவுள் மேல் போட்டுவிட்டுக் கவலையில்லாமல் வாழ்வதைப் போல, மனத்திற்கு நிம்மதியும் இல்லை; சக்தி தருவதும் இல்லை!

தன்னை நம்புகிறவன் தலைவனை நம்புகிறான்; தன்னை அறிந்தவன் தலைவனை அறிகின்றான்; தன்னை இழந்தவன் தலைமையை அடைகின்றான். இதில் சந்தேகமே இல்லை!

எப்போதும், எங்கே இருந்தாலும், எந்த வேலையைச் செய்யும் போதும், மகாசக்தி உங்களுக்குள் நிரம்பி இருப்பதாகவே எண்ணுங்கள்.

''நான் வல்லவன்! நான் வல்லவன்! நான் எதிலும் வெற்றியே அடைவேன்! எப்பொழுதும் ஆனந்தமாகவே வாழ்வேன்.''

இந்த நினைவுகளை ஓய்வு கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் மந்திர உச்சாடனம் போலச் சொல்லி உருவேற்றிக் கொண்டிருங்கள். உங்கள் மனோசக்தி உயரும்! நீங்கள் வல்லவர் ஆவீர்கள்! வெற்றியையும் ஆனந்த வாழ்வையும் உறுதியாக அடைவீர்கள்!

வளர்க உங்கள் மனோசக்தி!

உயர்க உங்கள் உலக வாழ்வு!



மனோசக்திக்கும், தெய்வசித்திக்கும் அனுபவ மரபிலே கையாளப்பட்டு வருவது மேலேயுள்ள எந்திரம். இதைச் செப்புத் தகட்டில் எழுதி வைத்துக் கொள்வோம். அல்லது தாளில் வரைந்தும் வைத்துக் கொள்ளலாம். விளக்கேற்றி வைத்து, நல்ல மணமுள்ள ஊதுவத்தி ஏற்றி வைத்து மனத்தில் பக்திவைராக்கியத் துடன் 'ஓம் சரஹணபவ' என்று தொடர்ந்து முருகவடிவை உள்ளத்தில் நினைத்தபடி தியான ஜபம் செய்யவேண்டும். அமைதி யான நேரத்தில் தூய உடலும் உள்ளமும் கொண்டு தியானிக்க உத்தமம். கவலைகளும் துன்பங்களும் அகன்று, நல்வாழ்வும் தெய்வீக மனமும் படிப்படியே உண்டாகும்.